

了不起的我

自我发展的心理学

陈海贤——著

台海出版社

VISIT...
LANZAROTE Caliente.com

微信搜索关注公众号： 红心读书

免费获取更多精品电子书

本书来源于网络，仅供个人学习之用，请勿用于商业用途。

如对本书有兴趣，请购买正版书籍。

目录

老师简介

课程亮点

发刊词丨实现人生突破的系统方法

01丨导论：关于改变，你一直都有选择

02丨改变本质：如何创造新经验？

03丨心理舒适区： 如何识别改变的障碍？

04丨 心理免疫X光片：如何看清你心中的恐惧？

05 | 检验人生假设：如何看清限制自己的规则？

06 | 小步子原理：如何走出改变的第一步？

07 | “环境场”原理：如何让新行为变成新习惯？

08 | 情感触发原理：如何让改变自然发生？

09 | 第二序列改变：如何区分有效与无效的改变？

10 | 认识心智模式：辨识防御型思维与成长型思维

11 | 僵固型思维：为什么你会活在别人的评判中？

12 | 突破僵固型思维：如何“正确地”犯错？

13 | 对世界的应该思维：为什么我总看不清现实？

14 | 对自己的应该思维：为什么我无法接纳自己的情绪？

16 | 与自我辩驳：如何突破防御型思维的操控？

17 | 创造性思维：行动的张力从哪里来？

18 | WOOP思维：张力如何变成行动力？

19 | 控制两分法：如何找到烦恼的根源？

20 | 正念思维：如何活得不焦虑？

21 | 思维弹性：思维是如何进化的？

22 | 关系中的自我：从个体视角到关系视角

23 | 关系中的角色：关系如何塑造自我？

24 | 关系的语言：如何听懂别人的“话外音”？

25 | 关系的互补：系统如何塑造你我？

26 | 不安全依恋：爱为什么会变成牢笼？

27 | 关系的三角化：当心成为痛苦的“夹心人”

28丨都是你的错：我们为什么要相互指责？

29丨都是我的错：如何突破关系中的自责？

30丨关系的纠缠：亲密关系如何伤害人

31丨课题分离：如何拥有高质量的关系？

32丨非暴力沟通：怎样进行高质量的对话？

33丨通向新关系：关系是如何进化的？

34丨转折期：为什么逆境是人生的新机会？

35丨结束：如何与旧自我脱离？

36丨迷茫：如何孕育新自我？

37丨重生：如何重建全新的自己？

38丨职业转变：如何应对工作变动和职业转型？

39丨关系转变：如何处理关系中的失去？

40丨转折期选择：依据经济模型，还是心理模型？

41丨创伤后成长：如何重建意义感？

42丨人生故事：如何赋予经历意义？

43丨英雄之旅：自我是如何进化的？

44丨青春期使命：如何确立身份认同？

45丨成年早期使命（一）：如何学会爱的能力？

结束了青春期以后，我们就进入了成年早期。成年早期通常指的是25岁到35岁之间。在这个阶段，你已经建立起了身份认同，有了一个相对稳定的自我。

46丨成年早期使命（二）：如何建立职业认同？

47丨中年期使命（一）：如何塑造下一代？

48丨中年期使命（二）：如何传承人生经验？

49丨晚年期使命：如何整合自己的人生？

50丨自我发展：一条不断延伸的路

老师简介

陈海贤，著名心理学者，浙江大学应用心理学博士，拥有12年心理咨询经验。曾在浙江大学开设《积极心理学》，该课被誉为最受欢迎的通识课之一。

课程亮点

在这个变化剧烈的时代，改变和突破是每个人不得不面对的人生课题。

但真实的改变却很难发生。

实现人生突破，你需要建立一个应对变化的思维体系。

《自我发展心理学》融合了多个心理学流派的理论，结合陈海贤12年心理咨询的经验及思考，从5个层面构建了实现人生突破的系统方法。

1. 行为：如何启动行为的改变？

2. 思维：如何启动思维的进化？

3. 关系：如何拥有高质量的关系？

4. 转折期：如何走出人生瓶颈？

5. 人生地图：如何绘制自己的人生地图？

学习这门课你会收获：

1. 一套最有效的自我突破工具。帮助你清除内心的成长阻力，迈开不断向前的脚步；

2. 一册最实用的使用说明书。通过丰富的心理咨询案例，让抽象工具与你的生活连在一起；

3. 一台驱动自我发展的发动机。掌握剖析自己的思考方法，形成自我反思的人生习惯。

发刊词丨实现人生突破的系统方法

你思考过这样一个问题吗：如何拥有一个更好的人生？

我知道，用这样一个问题开始一门课，会让你觉得有点“心灵鸡汤”。但其实，这个问题是我仔细想过的。

- 什么才是更好的人生？我们的人生发展是有方向的吗？
- 我们能有效管理自己的成长吗？
- 如果可以，我们又该如何去实现一次次的人生突破，向着那个理想

的方向前进呢？

要破解这些成长谜题，心理学能为我们提供很多有用的线索。

你好，我是陈海贤。

欢迎来到《自我发展心理学》。

我将用50讲的时间，系统回答上面这一系列问题。我希望这门课提供的思维方法和行动工具，能够帮助你迈开改变的步伐，突破或大或小的人生困境，创造一个让自己更满意的人生。

1

这门课是怎么来的呢？

你可能会觉得“自我发展心理学”这个说法很新鲜。没错，因为这是我们从真实生活中提炼出的新课题。

半年多前，在得到公司的会议室，罗振宇和脱不花问了我一个问题。他们说：

得到聚集了中国最有上进心、最有自我发展动力的这么多用户，他们有强烈的发展愿望。 可是，为什么突破自己那么难？难道我们注定要活在焦虑、纠结和痛苦中吗？我们如何管理好自己的人生发展？

罗振宇问我：

你能不能根据这些问题，为得到用户创造一门叫《自我发展心理学》的课？给我们一个实现改变，不断自我突破的系统方法？

说实话，这个问题让我着迷。

首先，因为它有挑战。

现有的、成熟的心理学理论体系，没有一个让我拿来就能解决这些问题的。这意味着，我要在众多理论和我自己案例的基础上，整合出一个新的体系。

最重要的是，这也是我一直关心，也很想讲的课题。

我是浙江大学的应用心理学博士，毕业后已经做了12年的专业心理咨询，接待了6000多位来访者。我通过社交平台和图书出版，拥有了

100多万读者。

无论是和来访者的深度沟通，还是和读者各种形式的互动，我都深深地感觉到：其实每个人都在关心自我发展。

如果一个人的发展受限制了，他就会遇到很多的纠结和痛苦。

所以，我非常渴望有机会，有这样一个平台，能在这里把我所了解的知识和经验都讲给你听。

今天，这门课终于上线了。

2

这是一门关于改变的课。

说到改变，我们都很熟悉。比如：想减肥、想锻炼、想早睡早起、想读书、想换工作、想表白、想结束一段关系……

我曾经开玩笑说：一年365天，我们可能有364天都是在想着怎么改变的。但真实的改变却很难发生，即使发生了，也往往是三分钟热度，半途而废。

为什么改变就这么难呢？

我们经常想到的理由是：自己意志力不够坚定，或者行动力太弱；有时我们也会把不能改变的责任推卸给外在环境，觉得新工作太难找、同事太坏、家人不支持等等。

可是，我想告诉你的是：改变非常难，其实难在你心里。

你的心理系统就像一个鱼缸，而你就像鱼缸里的那条鱼，你在里面游看起来很自由，其实，你是被限制住了。

人生突破的本质是心理系统的更新。在这门课中，我最重要的任务是带领你检查你的心理系统，启动自我发展的进程。

这门课分为五章：

第一章， 我将从行为出发，告诉你如何养成一个好习惯。

怎样走出心理舒适区，迈开改变的第一步。

第二章， 我将带你了解你的思维系统，告诉你如何让心智变得更成熟。

我要带你看看你的大脑是不是有很多的防御性思维，并把成长型思维的工具介绍给你。

第三章， 我会带你一起来拆解身边复杂的人际关系，告诉你如何突破爱恨情仇的迷局。

不健康的关系是如何限制的你？而拥有高质量的关系，你又需要成为一个什么样的人？

第四章， 我们将穿越人生的重大转折期，告诉你如何走过人生的艰难时刻。

职业转换、亲人离去、情感变故、遭受创伤……这些我们人生经常会遇到的坎，如何塑造了你的心理结构？你又该如何去对付它们？

第五章， 我将从整个人生的角度来告诉你，如何绘制自己的人生地图。

人生的不同阶段都有它自己的使命，而理解这一个使命，这一不同阶段的课题，能够提示我们，该从哪里突破。

3

那么，听完这门课，你将收获什么呢？

首先， 你会得到一套改变与发展的实用工具。

在这门课程中，我会把咨询中反复使用过的、最有效的工具告诉你。教你如何辨析心理系统中的bug，如何重建一个从容的自我。

其次， 我会为你提供这些工具的使用说明书。

12年的咨询生涯，让我见识了很多的故事，我会把其中最有启发性的故事讲给你听，也包括我自己的故事。

心理学的概念和工具往往容易比较抽象，我们也很容易把它们变成和我们无关的、很远的知识。

而我能够帮助你把这些工具和你真实的生活结合起来，让它真正变成

你的东西。我要讲的，就是你的事。

最后， 也是我最希望能够给你的，是内省的习惯和思考线索。

这门课并不是一个包治百病的医疗工具箱，而是你深刻透视自己内心的窗口。

改变的前提是理解自己，而理解自己就需要你有内省的能力。自我很复杂，没有系统的心理学方法，你很难真正读懂自己。

所以这门课，我希望你能理解自己的思考方法，并形成内省的习惯。请记住，内省，才是我们自我发展真正的动力。

俄罗斯著名文学家陀思妥耶夫斯基曾经说过一句话：

有些话你只能讲给朋友听，有些话连朋友都不能讲，还有一些话你甚至都不敢讲给自己听。

在我看来，正是那些不敢讲给自己听的话，才真正塑造了你自己。而我们这门课，就是要让你听到那些你不能讲给自己听的话。

01丨导论：关于改变，你一直都有选择

现在，你和我一起站在了这50讲课程的起点，在最开始的这一刻，我想先请你思考一个问题：

你加入《自我发展心理学》这门课，希望从这门课中得到什么呢？

当你在思考这个问题的时候，你其实是在思考自己和这门课的关系。

我们不妨来做一下选择题。在下面三个选项中，你会选择哪种心态来参与这门课程呢？

A. 来参观的

B. 来抱怨的

C. 真正想要改变的

· 来参观的学习者，只想浮光掠影地了解关于改变的知识；

· 来抱怨的学习者，只想证明改变有多难，自己有多少理由没法改变；

· 而真正想要改变的学习者，会把这些课程里提到的理念和方法，用到自己的生活中，你会把这门课当做一个工具，去反思自己的生活。

我希望你是第三类学习者，因为这不仅意味着你会更投入，你愿意信任我，而且，这门课也会成为连接我们彼此的桥梁。

所以，你准备好了吗？

现在，我们就正式进入《自我发展心理学》这个课程。

改变，你一直都有选择

我已经做了12年的心理咨询师，一直在致力于帮助我的来访者改变。在工作中，我发现一个很有规律的现象，很多来访者会这么开始跟我的谈话：

老师，我很痛苦，我渴望改变，但我没有选择。

为什么没有选择呢？他们把问题归为难以控制的环境，归为充满敌意的社会，世界的不公平，或者自己无法改变的家庭和过去。

这些外在因素在不停地影响他们，让他们觉得自己没有选择。所以，他们停住了发展的脚步，在原地停止不前。

这些来访者让我意识到，人生有没有选择这个问题，是开启改变的前提问题。你相信你的人生真的会陷入没有选择的绝境吗？如果你相信它是真的，那么你就失去了改变的可能。

而我在咨询中要告诉来访者的第一件事，也是我在这里想告诉你的第一件事是：关于改变，你其实一直都有选择。

· 当你告诉自己你不行的时候，你已经做了选择；

· 当你待在一个只能满足温饱，没什么前途的公司时，你已经做了选择；

· 当你用拖延躲避工作压力时，你同样做了选择。

改变是一种选择，不改变也是一种选择。

你为自己不改变所找的所有借口，像是没钱、没时间、太麻烦、没必要……它们统统都是你的选择。甚至连你告诉自己“我没有选择”，那也是你的选择。

意识到你有选择，这是我们开始改变的前提。可为什么我们总觉得自己没有选择呢？

我认为，这主要有两个原因：

第一个原因是， 你误认为只有你的选项足够理想，这才算有选择。如果你的选项不够好，那就是没有选择。

其实，并非如此。

选择是基于当前的现实，而不是我们头脑中的理想。我们选择的，也不是未来的结果，而是此时此地的行动。

比如说，我现在在做一份不那么喜欢的工作，我没有办法去做一份我希望的理想的工作。因为我需要养活自己，所以我觉得自己没有选择。

其实，这句话正确的表述是：你还不愿为自己喜欢的工作去冒险，所以选择忍受一份不那么喜欢的工作，来养活自己。

这是一种可以理解的选择，但我并非没有选择。不说别的，至少养活自己的办法，绝对不止一种。

我们觉得自己没有选择的第二个原因是， 逃避对自己的责任。

表面上，我们都希望自己有更多选择，而实际上，我们却经常在逃避选择。因为有时候，强调我们有选择，并不是一件让人舒服的事情。

你很容易想到另一个问题：既然我有选择，那我现在过得不好，是不是我自己错了？

我希望你不要这么想。讨论对错的思维方式，它通常会假想一个施害者和一个受害者。

当我们说自己没有选择时，我们是把自己放到了一个受害者的位置，我们可以借此把责任推卸给假想中的施害者，无论这个施害者是环境

还是他人。这样，我们就不会有心理负担了。

在这里，我希望你换一种思维方式，不是思考“谁对谁错”，而是思考“有用没用”。

如果你强调自己受过去、环境和他人所限，自己没有选择，这对你的改变有什么用吗？你没法改变，也许不是你的错，可是，最终要为结果负责的人是谁呢？还是你自己。

改变需要勇气

在心理咨询里，我始终在帮助来访者承担起自己对改变的责任，帮助他们看清自己做出的选择。但是我必须说，对任何一个人来说，这都不是一件轻松的事，它需要巨大的勇气。

斯科特·派克（Scott Peck）是美国著名心理医生，他有一本经典的书，叫《少有人走的路》。

在书里，他讲了一个自己的故事：

年轻的时候，因为责任心太强，他总是把工作日程表排得满满的，别的同事每天下午4点半就下班了，他却要接诊到晚上八九点。这样，他老婆抱怨他不回家，他也很疲惫，有很多怨言。

有一天，他就去找他的主任医生商量，问能否安排他几周不接来访者。

主任医生听完他的抱怨，同情地说：“哦，我看到你遇到麻烦了。”

他很感激地说：“谢谢您，那您认为我该怎么办呢？”

那个主任医生又重复了一遍，说：“我不是告诉你了吗？你现在有麻烦了。”

派克很生气：“是啊，我是有麻烦了，所以才来找您啊，您认为我该怎么办呢？”

主任却说：“好好听我说，我只和你再讲一遍，你要认真听好：

我同意你的话。你现在确实有麻烦了，你的麻烦跟时间有关。是你自己的时间，不是我的时间，所以不是我的事。

如果你听到一个领导跟你讲这种莫名其妙的话，估计你也会生气。当时派克医生就气得要命，觉得这个主任简直不可理喻。

可是三个月后，他忽然就认识到了：主任说得没有错。

我的时间是我的责任，如何安排时间应该由我自己来负责。花更多的时间接待来访者，这也是我自己选择的结果。

那他当初为什么要去找主任说呢？他其实是在说："为我负责吧，你可是我的上司，我没有选择，只有你能帮我选择。"

你看，一个训练有素的心理医生，都会不自觉地把选择的责任推给别人，更何况我们这些没有受过训练的普通人？

所以，选择改变不是一件容易的事，它很难，需要勇气。可是，没有什么比走一条很难的路更能促进人的自我发展了。

改变需要自省

改变需要勇气，但只有勇气是不够的，我们还需要有反省自己的能力。只有不断地审视自我，才能触发改变。

我有一个来访者，她的妈妈是一个非常焦虑的人，经常指责和打骂她，这给她带来了很大的不安全感。可是，当她自己当了妈妈，有了女儿之后，她也经常指责自己女儿的种种不是。

有一天她来跟我说："你知道吗，有时候我羡慕我妈妈。我妈妈有很多问题，可她的人格是完整的。她从来不觉得自己有什么问题，都是别人有问题。可是这么多年，我读了很多书，受了很好的教育，我反而分裂成了两个人。

一方面，我很像我妈妈，另一方面，我又很厌恶自己像她；一方面我不停地指责女儿，另一方面，我又在不停地指责，那个指责我女儿的自己。"

我跟她说：

你跟你妈妈不同的地方，是有价值的。因为你有内省。反省并不轻松，它有时候还让人痛苦，可这正是改变的契机。

最后，我想给你讲一个故事。

据说，著名心理学家阿德勒（Alfred Adler）的咨询室里放着一根三面柱。柱子的一面刻着“我很可怜”，另一面刻着“别人很可恶”，最后一面刻着“怎么办？”。

每次有来访者到他的咨询室里，他都会拿出他的三面柱，问来访者：“你选择谈什么呢？”

现在，如果你面前也有一根三面柱，我问你同样的问题，你会怎么选择呢？

陈海贤

最后的最后，我有一个小建议：

我相信你一定有很想改变的事情，小到早睡早起，提高工作效率，这样的生活习惯；大到怎么让自己心智变成熟，怎么建立高质量的关系，怎么走过人生的艰难时刻。

为了要让学习更有效，你不妨现在就找一个最想改变的目标。这样，你就能把每节课学到的内容应用到自己身上。随着课程的深入，你一定能更深刻地看清自己，看清问题，这能帮助你改变。

下节课，我们就正式进入课程的第一章——如何启动行为的改变。

为什么我们常常立志要做出改变，却总是三天热度，最后无疾而终？推动改变的是我们的决心，我们的意志力，还是另有其它的力量？

从下节课开始，我们就将开启我们的改变之旅。

改变

第01天

你为自己不改变找的所有借口，
统统都是你的选择。

甚至连你告诉自己
“我没有选择”，
那也是你的选择。





陈海贤 · 自我发展心理学

来自「得到」APP

02丨改变本质：如何创造新经验？

我曾经跟人开玩笑说，我们对改变的成功经验可能并不多，但对改变的失败，一定经验丰富。

比如，我们经常会做新年计划，每年跨年的时候，都会又憧憬又悔恨地跟自己说：新的一年一定要不一样，要变成更好的自己。第二年、第三年……同样的计划塞满了抽屉，可最后，它们都仍然只是计划。

行为的改变为什么这么难？我们到底要怎么做，才能启动行为的改变呢？

这一章，我们就来讲讲这个话题。这一章会分成两个部分：

第一部分， 我会介绍阻碍改变的心理机制，谈谈为什么改变这么难；

第二部分， 我会讲怎么实现改变。怎么走出心理舒适区、怎么获得改变的动力、怎么迈开最小的第一步。

今天，我就先来讲讲改变的本质到底是什么。

两个自我：大象和骑象人

有一项医学调查说，心脏科医生告诉患者，如果他们不改变自己的生活习惯，比如不健康的饮食、不运动、抽烟等，他们将必死无疑。

可即使在这种情况下，也只有七分之一的人会真正改变。其余七分之六的人是不想活了吗？当然不是。他们也知道该怎么做，可就是没法改变。

这是我们在改变中经常遇到的问题。

我们心里有一个行为标准，希望自己做到，却经常被现实打脸。好像心里有一个自己，而现实却是另一个自己。

有时候，我们明明讨厌自己的某个行为，比如拖延症，却怎么也改不了。这个时候，我们就会有很多的内疚和自责，就会怪自己意志力薄弱，不够努力。

可是，内疚和自责并不能带来改变。你应该认真思考的是，我为什么控制不住自己呢？

也许你没有意识到，你的躯体里其实有两个自我。一个是感性的自我，一个是理性的自我。

区分这两个自我，理解他们之间的关系，对于理解改变，非常重要。

积极心理学家乔纳森·海特曾用一个有趣的比喻，来描述两个自我之间的关系。他说：

人的情感面就像一头大象，而理智面就像一个骑象人。 骑象人骑在大象背上，手里握着缰绳，好像是他在指挥大象，但事实上，他的力量微不足道。一旦和大象发生冲突，他想往左，而大象想往右，那他通常是拗不过大象的。

对于改变而言，理智提供方向，而情感提供动力。

如果你的理性想要改变，就需要了解感性大象的脾气和秉性，利用大象的特点，这样才能事半功倍。否则，改变将非常困难。

这个比喻能帮助我们形象地记住两个自我的关系。在整个这一章，我们会一直用这个比喻，我希望能有一头大象和一个骑象人在你心里住下来。

那么，大象的脾气是怎么样的呢？它有三个特点。

第一个特点： 力量大。

一旦它被激发了，理智就很难控制它。

第二个特点： 它是受情感激发的。

它既容易被焦虑恐惧等消极情绪驱动，也容易被爱、怜悯、同情、忠诚等积极情绪所驱动。所以它既可能成为改变的阻力，也能成为推动改变的强大动力。

第三个特点： 它是受经验支配的。

也就是说，它只认我们切实体会过的“经验的好处”，而不认我们理智所构想的“期待的好处”。

大象的前两个特点，比较好理解。今天，我们来重点讲讲它的第三个特点。这个特点与行为改变是直接相关的。

大象转向“经验的好处”

什么是经验的好处呢？想要理解它，你得先理解期待的好处。

期待的好处是我们想象中的好处。比如：

· 我们都能想到，每天早起跑步，会更有精神；

· 不拖延，会更高效、更有成就感；

· 坚持健康饮食会让我们的身体会变得更好。

但是这些是我们想象出来的，我们并没有深刻地体验过这种好处。

相反，我们体验过睡懒觉时温暖的被窝，打游戏的快乐，胡吃海喝的感官刺激，这些都变成了我们亲身经历过的好处。

· 期待的好处是抽象的，而经验的好处是具体的；

· 期待的好处发生在未来，而经验的好处发生在过去或者现在；

· 期待的好处是被教导出来的，而经验的好处是我们通过亲身体会，真实地感受到的。

当这两个好处发生冲突时，虽然骑象人想要寻求那个“期待的好处”，而大象却不由自主地转向了那个“经验的好处”，哪怕有时候这个“期待的好处”要比“经验的好处”大得多。

要理解大象的选择，我们需要回忆一下中学生物知识：巴甫洛夫和他的狗。你还记得条件反射吗？

最开始，巴甫洛夫的狗看到肉会流口水，听到铃声没反应。但是，巴甫洛夫每次在给狗喂肉之前，都会先打铃。

久而久之，狗只要一听到铃声，哪怕没有肉，也会流口水。这就叫条件反射。

一个条件反射包括了三个因素：刺激、反应和强化。在这个实验里，刺激是铃声，反应是狗流口水，强化是肉。

这里的强化，其实就是经验的好处。

一旦我们的某个行为获得了这种好处，它就会被保留到我们的生命里，哪怕我们没有意识到，它仍然会影响我们的行为。

强化不仅有正强化，还有负强化。什么意思呢？

正强化是当你表现出某种行为时，通过增加你想要的结果，让你的行为更巩固。

· 比如：获得高额奖金会让你努力工作。

而负强化是当你表现出某种行为时，通过减少你不想要的结果，来让你的行为更巩固。

· 比如：为了防止被扣奖金，你也会努力工作。

现在，你应该理解了大象为什么总是不由自主地转向“经验的好处”，因为它会通过强化，塑造我们的行为，所以行为的改变才会那么难。

“经验的好处”很隐蔽

前不久，我接待了一个来访者，大学刚毕业不久，在一个陌生的大城市工作。

每天晚上下班，她都会搜寻当地有名的小吃店，大吃特吃，直到吃撑了还不能停手。她很苦恼，想要改变，却控制不住自己。

为什么她会这么依赖食物呢？

她跟我说，她所在的公司是一个世界500强的大公司，压力很大，经常要加班到八九点。她一个人租着房子，回家空荡荡的没什么意思。所以寻找美食成了她唯一的娱乐。

每天下班以后，她都会坐上地铁，到某个人来人往的闹市区，找个甜品店坐下。她喜欢一边吃，一边看那些熙熙攘攘的人群，感受闹市的烟火气。

每次吃完，一想到要回到那个空荡荡的家，她就跟自己说：那不如再待一会，反正回去也没意思。结果就吃撑了。

我想请你跟我一起思考：

1. 在这个例子中，引起行为的刺激是什么？

不是美食，而是孤独。这个刺激是从她下班想到“自己回家后一个人空荡荡”开始的。

2. 与刺激相对应的应答行为是什么？

也不是吃，而是包括吃在内的挤地铁、到闹市区，看着人群并感觉到烟火气，这一系列的行为。

食物当然是一种强化，但它带来的最重要的好处，不是美味，而是用寻找食物的过程，用吃所带来的感官刺激，避免了自己在异乡感受到的压力和孤独感。

这么说来，她的大吃特吃，不仅是一种获得食物的正强化，更是一种通过吃来逃避孤独的负强化。而这种强化，让她很难控制自己，做出改变。

说到孤独的时候，我看到她眼里有泪花，我知道我说的是对的。

于是，我就跟她说：“人生已经很艰难了，你也不需要完全否定吃美食，这毕竟也是一个减压方法。最重要的是，我们要找一个更健康的替代方式，比如跑步健身、参加读书俱乐部、跟朋友看电影等等。”

我建议她每周一三五去试验新方法，二四六用“吃”这个老方法，看看哪个会感觉更好一些。

最后，她找到了一家羽毛球俱乐部。在那边认识了几个朋友，慢慢的，她也能够控制自己的饮食了。

所以，当我们改变失败的时候，责怪自己是没有用的，因为我们的行为并不是独立于环境而存在的。

所谓的“好处”或者“坏处”，其实就是我们与环境交换信息，获得反馈的过程。刺激和强化，就是我们与环境建立联系的方式。

改变的本质：创造新经验

讲到这里，我们就讲到了改变的本质。

改变的本质是什么呢？其实就是创造新经验，用新经验来代替旧经验的过程。

创造新经验需要通过新的行为，获得新的反馈，新的强化，并亲身感受到它。亲身感受到的经验，这跟你听来的道理很不一样。

如果你只有想象中的期待，而没有新行为所带来的新经验，改变就很难发生。

总结一下。这节课我们了解了改变的本质，那就是创造新经验。这个理念也将是我们这一章的核心观点。

我们也知道了，“经验的好处”会通过强化塑造我们的行为，让我们的新经验变成新习惯。

这么看，改变似乎也不难啊，我们去创造新经验，并不断强化它就好了吗？事情没有那么简单。

下节课，我们就来讲讲，为什么我们总是抱住旧经验不放，它背后的心理机制是什么。

我们下一讲再见。

改变

第02天

人的情感面像一头大象，
而理智面就像一个骑象人。

想要改变，
就要了解大象的脾气和秉性，
否则，改变将非常困难。





陈海贤 · 自我发展心理学

来自「得到」APP

03丨心理舒适区： 如何识别改变的障碍？

今天我们继续来讨论，行为改变为什么那么难。

上节课，我们讲到了改变的本质是创造新经验，并通过强化，把它变成新的习惯。这听起来很简单，但在真实生活中却很难。

为什么？因为旧经验太过牢固。所以要击败旧经验，我们就必须理解它的工作原理。

今天，我们就来讲讲让旧经验根深蒂固的最重要的心理机制——心理舒适区。

心理舒适区本质：熟悉的应对方式

心理舒适区这个词，你一定听过。平时我们常说，要有所改变，就要走出心理舒适区。

可是，究竟什么是心理舒适区呢？你可能会想，“舒适区”指的就是舒适的环境嘛。

比如，有人在小城市找了一份稳定安逸的工作，虽然工作没有太大的成就感，但是比较舒适，所以就不想再挑战自己，突破自己了，这就是心理舒适区。

其实并不全是。

首先， 心理舒适区并不一定意味着舒适。

举个例子。我们都认同外面的环境要比监狱里舒适。可是在电影《肖申克的救赎》里，老布就不这么觉得。

他在监狱里被关押了50年，这几乎是人的一生了。当他获知自己即将刑满释放时，不但没有满心欢喜，反而差点精神崩溃。因为他已经熟悉了这座监狱，离不开了。

为了让自己继续在监狱里呆着，老布不惜举刀杀人。再一次出狱的时

候，他甚至选择了自杀。

监狱这个环境，虽然不舒服，但这是他的心理舒适区。

从老布的例子你可以看到，有时候，你处于一个很痛苦，很艰难的环境中，仍然不愿意改变，这也是一种心理舒适区，因为你熟悉它。

其次， 心理舒适区意味着熟悉的环境吗？其实也不是。

我有个朋友，有一段时间觉得自己生活过得不好，希望能有所改变，所以想换个环境，先去国外读个书。他想听听我的意见。

生活遇到瓶颈，换个环境重新开始，是很多人都会有的想法，也许你也有过。

我就跟他说："出国长长见识是挺好的。可是，改变熟悉的环境，并不意味着我们就能改变了。"

我见到过一些人，换了个地方，换了份工作，马上就有了脱胎换骨的变化。我也见过很多人，去过很多国家，做过很多工作，却一直没什么变化。

我们每个人都带着自己长长的过去，这些过去不在环境里，而在我们的头脑里，在我们的所思所想中，在我们和环境的互动中。如果这些不改变，光改变环境，是没有用的。

所以，真正的心理舒适区，说的不是熟悉的环境，而是我们熟悉的应对环境的方式。走出心理舒适区，说的不是我们走出熟悉的环境，而是改变我们的应对方式。

只有改变我们的应对方式，才算真正走出了心理舒适区。那么，什么是应对方式呢？

其实，所谓的应对方式，就是指我们怎么处理生活中那些困难的事情。

心理学上有一个常用的量表，叫应对方式量表，归纳了六种常用的应对方式：

1. 解决问题；

2. 自责；

3. 求助；

4. 幻想；

5. 退避；

6. 合理化。

对我们来说，应对方式有两层含义。

第一层， 行为上的应对，也就是对具体事情的应对。

比如：遇到危险时，选择战斗还是逃跑；在工作上遇到困难的任务，选择解决问题，还是拖延。

第二层， 对内心的情绪应对。

举个例子：妈妈带小孩去动物园看狮子，孩子看见狮子都是会害怕的。

· A小孩哭着说：“我要回家。”

· B小孩一言不发，但是腿在瑟瑟发抖。

· C小孩呢，看了一会，问妈妈：“我能不能冲它吐唾沫？”

你看，三个孩子都害怕狮子，但他们应对这种害怕的方式并不一样。这是对情绪的应对方式。

心理舒适区带来控制感

现在我们知道了心理舒适区是我们最熟悉、最常用的应对环境和问题的方式。

那么，这个舒适区到底有什么好处，让我们想要不停用它，明明想要改变，却总也改不了呢？

简单来说，它带来的最大的好处就是控制感。

“控制感”是每个人的基本需要，也是人安全感的来源。我们大部分的应对方式，最初是用来应对焦虑的。

我们越是感到自己受了威胁，感到焦虑，就越需要控制感，会越抓着

已有的应对方式不放。

而走出心理舒适区则意味着，你放下了原来所使用的应对焦虑的武器，重新去面对焦虑，寻找新的适应办法，这是情感这头大象很难忍受的。

所以，对焦虑感的回避和对控制感的需要，经常会让大象重新回到它所熟悉的应对方式上来，这就是为什么改变这么难。

有一个来访者因为焦虑来找我。

她的丈夫之前在国外深造，为此他们异地了6年。最近，丈夫回国了，到了上海工作，她也跟着搬去了上海。

但是，最近她一直纠结是应该回到原来的城市，还是继续留在上海。她觉得是工作的原因。可是讨论着讨论着，我发现，到上海发展的机会和前景都比留在原来的城市好，她也很认同这一点。

那她为什么还执意要回去呢？她叹了口气说："我担心先生跟我离婚。"

我知道她最近才刚结婚，于是我问她："你和先生关系不好吗？"

她说不是，她和先生很恩爱。

我又问："是你们的生活有什么困难吗？"

她说也没有，都很好，可就是不安。

后来，我们聊到了她的成长经历。

原来，她从小和父母聚少离多，父母忙着做生意，经常不在家。

她印象最深刻的一个场景是：有一次，她坐在家门口，孤孤单单地等在县城做生意的爸妈回家，直到天空一点点黑下来，父母也没有回来。类似的情况有很多。

我问她，是怎么适应这种分离的，她说不知道，就是慢慢习惯了。

可我知道，这是很让人焦虑的场景，如果不是发展出了一种特别的应对方式，她没法习惯。

后来她读大学，有了男朋友，别人总觉得异地恋不靠谱，她却很适应。

其实那时候，她心里想的是：反正有一天对方会离开。

但爱情最终战胜了时间和距离。今年丈夫学成回国，他们结婚了。可是，当两人真正在一起的时候，她却开始感觉不安，开始纠结要不要回原来的城市，重新开始两地分居的生活。

而且，她的头脑里发生了巧妙的转换，直到我们说起这一段，她还以为自己纠结的是哪个城市更有利于她的职业发展。

我问她，现在的生活怎么让她不安了。她说，好是好，可谁知将来会发生什么不好的事情，彻底破坏现在的一切。

不知道你有没有发现，这个来访者因为成长经历发展出来的应对方式就是：不对关系抱有期望，随时准备离开，过一个人的生活。

这种应对方式不适用于两个人在一起的生活，而适用于处理两个人不在一起时，所产生的分离焦虑。但现在，为了配合这种应对方式，她宁愿选择两地分居的生活。

因为这种应对方式她最熟悉，能让她有控制感、安全感。

这是心理舒适区最特别的地方，我们会用自己的应对方式去建构生活，而不是根据生活选择一种合适的应对方式。

明明她的环境已经不需要她这么焦虑，而她却还在为分离做准备。这是很多悲剧的来源。

在这里，我想请你思考一下：如果她的爱人也用类似的应对方式会怎么样？

那他就很容易把她的犹豫，解读成要离开的信号，他也会为分离做准备，以避免自己受伤害。这样，分离的焦虑就会变成现实，两个人就会真的越行越远。

幸运的是，丈夫对他们两人的关系很有安全感。他觉得两地分居的生活根本不是常态，两个人在一起才是常态。

这也是丈夫的心理舒适区，所以他包容了她的不安。

为了逐渐改变她的应对方式，有一次，我把她和她丈夫一起请到咨询室来，我们一起给妻子的焦虑取了一个名字，叫“小闹铃”。

当妻子再有不安、想要离开时，她就会告诉丈夫：“我的小闹铃又响了。”

丈夫会轻轻拧妻子的耳朵，假装把它关掉。

最终，妻子决定留在上海。

离开咨询室的时候，她跟我说：“陈老师，您知道吗？不只是感情，以前，任何好的东西，工作、荣誉、生活，我都不敢要，哪怕得到了，也会觉得不安，觉得这不是我的。现在，我慢慢开始不那么想了。”

觉得自己配不上好的东西，这也是另一种心理舒适区。

而她开始走出了自己的心理舒适区，用新应对方式生活。这并不能保证她和丈夫以后一定不会分离，没有人能做这样的担保。

但新的应对方式，能够让她去享受现有的幸福和快乐，并从中积累新的经验。这就是改变的意义。

总结一下，这节课我们讲了什么是真正的心理舒适区，知道了心理舒适区的本质是熟悉的应对方式所带来的控制感，正是对控制感的渴求，让我们难以改变。

陈海贤

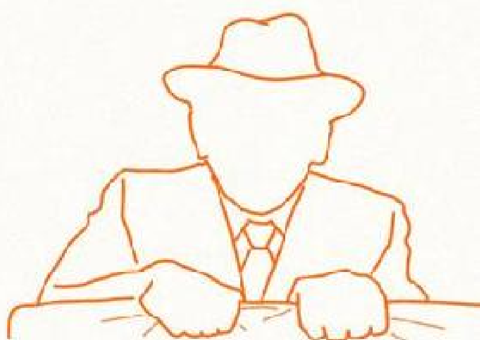
建议你用今天学到的知识找一找自己的心理舒适区，欢迎把你的发现留言分享给我。

在下一讲中，我们将学习一种很实用的技能，给自己的心理舒适区拍个X光片，看清它精细的内部结构。

我们下一讲见。

改变

第03天



越是感到自己受了威胁，
越是感到焦虑，
我们就越需要控制感，
抓着已有的应对方式不放，
这就是为什么改变那么难。



陈海贤 · 自我发展心理学

来自「得到」APP

04丨 心理免疫X光片：如何看清你心中的恐惧？

这节课，我们继续讲心理舒适区。

很多时候，我们对改变有一种本能似的直觉，认为改变其实很简单：我们只要做跟我们想要改变的行为相反的事就可以了。

· 如果我们拖延，那就想办法勤快一些；

· 如果我们迟到，就制定早起计划；

· 如果脾气大，就学着对人礼貌。

如果我们做不到，那一定是我们的意志力有缺陷，或者我们不懂方式方法。

可是，从心理舒适区的角度，你就会明白，事情没那么简单。有时候，你没法改变，不是因为你不知道方法，而是因为你不了解自己。

你已经发展了一套自己的适应机制，而改变却要求你放弃这套适应机制，去用另一套适应机制。

你需要去面对你自己内心真实的爱和怕，需要改变自己的思维方式，走出自己的心理舒适区，才能获得新的经验，迎来真正的改变。

也许你会想，我也知道了是我的心理舒适区在阻止我改变，可是我怎么知道我那头感性的大象心里的爱和怕呢？

人家说有能听懂马说话的马语者，有没有象语者，能把大象的爱与怕翻译给我们听？这样，我们的骑象人就知道该采取什么样的应对措施了。

心理免疫X光片：四栏表

还真有。今天我就要介绍这样一种工具，叫：心理免疫的X光片。他是哈佛大学研究成人发展的心理学家——罗伯特·凯根（Robert Kegan）发明的。

为什么叫“心理免疫的X光片”呢？

凯根认为，就像人有一套生理免疫系统来排斥不属于身体的微生物一样，人的心理也有一套免疫系统，它会排斥我们采取新的行为方式，以此来维持心理结构的平衡和稳定。

心理免疫系统的本质是一套焦虑控制系统。

当我们用新的行为方式行事时，免疫系统会让我们感觉到焦虑，为了避免这种焦虑，于是我们又用回老办法。其实这就是我们前面所讲的心理舒适区。

凯根认为，心理免疫系统体现在每一个阻碍改变的行为中。为了了解心理免疫系统是怎么阻止人改变的，他发明了心理免疫系统的X光片。

意思是，这个东西很厉害，能像X光片一样，把你心里真正怕的东西给照出来。

它到底是怎么样的东西呢？其实是一张四栏表。如果你感兴趣，也可以跟着我们一起来画一张你的“心理免疫X光片”。

在画X光片之前，我们先来假设有这么个女生，我们就把她叫艾米吧。

艾米刚从大学毕业不久，在一家互联网公司工作。公司经常会开会，讨论一些产品的设计和方向。

艾米是一个很有想法的人，可是在这些会议里，她总是很不好意思说出自己的想法。就算好不容易说出来了，如果别人表达不同意见，她也会很快沉默。

有时候，明明自己心里不同意，可是如果别人问她的想法，她也会本能地说：“对，就是这样。”

慢慢的，别人开始忽略她的想法，她自己也很苦恼，希望有所改变。

心理免疫X光片的第一栏： 我们希望达成的行为目标。

艾米有很多目标，比如她希望自己变得更开心；希望自己更有创意；希望自己挣更多钱。但这些目标这都不是免疫系统能识别的目标。

开心是情绪的目标，更有创意是能力的目标，挣更多钱干脆是结果性的目标。

我们心理免疫系统的目标，是用行为来标识的。所以这里，艾米应该写下的目标是：她想要更自信地表达自己。

表达，就是一个行为。

X光片的第二栏： 你正在做哪些跟目标相反的行为。

艾米列了很多。比如：

· 她经常沉默，等别人先发言，然后附和着说“对对对”；

· 如果心里不同意别人的意见，一般不会直说，而会以沉默应对；

· 她说话很小声，以至于大家听不清她说什么，所以经常忽略了她的发言。

这些都是跟目标相反的行为。

可是，她的目标明明是更自信地发言，她为什么还要做这么多跟目标相反的行为呢？这听起来有些奇怪，真实的原因是，这些行为给她带来了隐秘的好处。

所以X光片的第三栏，她需要思考的是： 这些与目标相反的行为，有哪些隐含的好处。 也就是说，不自信地表达自己，有什么好处。

如果你不知道这个好处是什么，你可以问自己一个问题：如果你不这样做，你所担心的最糟糕的事情是什么？

我就这样问艾米：“你觉得，假如你不这样附和别人，假如你很自信地发表自己的意见，你能想到会发生的，最糟糕的事情是什么？”

她想了想，叹了口气，说：“我担心，如果我说出不同的意见，别人会对我有想法，我会被当做异类排斥。我还担心，如果我说得不对，别人会觉得我很蠢。”

原来，她这么做，是为了避免和别人发生冲突，避免被别人排斥，避免别人看到她出丑，并因此觉得她很蠢。

这是驱使大象的情绪，现在被翻译成了骑象人能够听懂的语言。

可是这样还不够。

我们还是不能明白，为什么她会这么担心？

是什么让她把发表不同意见和被排斥划上等号的？

又是什么让她把说的不对和别人觉得她蠢划上等号的？

这就有了X光片的第四栏： 她的心里有一个重大的假设。

这个假设隐藏在她不想要的行为背后，正是这个假设，让这些行为所谓的“好处”成立了。

这个假设是：如果我发表不同意见，就会引发冲突。

原来这个重大假设是在大象的心里运转的，骑象人通常只看到大象的情绪，但并不会清晰地知道大象在怕什么。

现在，大象的焦虑被翻译成了骑象人能听懂的语言，进入了骑象人的意识中。

这种假设当然不会是空穴来风。它跟我们的生活经历有关。

当我询问她为什么这么想的时候，艾米说：“我父亲是一个老派的军人，退伍后到地方当官。他很严厉，说话不多，总是嫌我妈妈啰嗦。有时候，我妈一说话，他就会用眼睛瞪她。”

她做了瞪眼的表情给我看。

显然，这个表情在她的生活中重复了无数遍，以至于变成了她心里非常深刻的印记。

她说：“每当这时候，我就会在心里默念：‘妈，千万别再说话了。’因为我知道，如果我妈再说话，一场大吵就会不可避免地来临。”

就像自我催眠一样，这个默念，连带着默念时候的焦虑情绪，刻到了她的脑子里，变成了心理免疫系统的一部分，让大象一遍遍不停地重复着它的老路。

回过头来，我们就更能理解改变为什么很难发生。

因为，改变的愿望和不改变的动力之间，存在着严重的冲突。

就像一个经典的比喻所说：

我们想要让车运行，却一只脚踩着油门，另一只脚踩着刹车。而能量和动力，就在这样的空转声中痛苦地消耗着。

心理免疫系统的X光片，让我们清楚地看到了这个冲突。

但是，我们不能只是责怪那些阻碍我们改变的行为，我们更不能责怪我们的心理免疫系统，因为它们曾经保护了，也许现在还在保护着那个弱小的、容易受伤的你。

就像一个尽职的老奶奶，心理免疫系统为了你的安全，百般阻拦你去新的地方。而你终有一天，要挣脱开她的怀抱。

回忆一下，今天我们讲了心理免疫系统的X光片，它提供了一个清晰的工具，把情绪这头大象的语言翻译成了骑象人能听懂的语言，让我们看到，到底是什么阻碍我们改变。

我们再来回顾一下，这个X光片分成四个步骤：

1. 你的改变目标；

2. 你正在做的跟改变相反的行为；

3. 这些相反的行为背后的好处；

4. 让这些好处成立的重大假设。

心理学家荣格曾经说过：

如果潜意识的东西不能转化成意识，它就会变成我们的命运，指引我们的人生。

同样，如果你不知道阻碍改变的力量，不知道这种力量背后的重要假设，看起来，你是活在常识里，实际上呢？你是活在自己的假设里。

今天讲的心理免疫的X光片，能让你看到它们。这样，你就可以在意识里思考它们。

陈海贤

如果你也有想要改变的事情，我希望你也把它放进心理免疫系统的X光片里，照出自己心里真正害怕的东西。期待你在留言区里分享自己的收获。

改变

第04天

行为改变 工具箱

心理免疫的X光片

看清改变的真正阻力

用4个步骤，找出内心重大假设。

案例：艾米在会议上不敢说出自己的想法，她想改变。

4个步骤

1	**希望达成的目标：** 更自信地表达自己
2	**与目标相反的行为：** 经常附和别人；说话很小声
3	**潜在的好处：** 避免和别人发生冲突
4	**内心重大假设：** 如果我发表不同意见，就会引发冲突



陈海贤 · 自我发展心理学

来自「得到」APP

05丨检验人生假设：如何看清限制自己的规则？

通过前几讲的课程，相信你已经对改变有了更多的理解，也学习了怎么探索自己的心理舒适区。

从这一讲开始，我会用四节课的时间，来为你介绍推动行为改变的四个原则。

这节课，我们要讲第一个原则——重要假设的检验。

改变第一步：看见内心假设

还记得上节课提到的心理免疫X光片吗？它告诉我们，我们的行为背后往往隐藏着一些重大假设。

辨识出这些内心的假设，是突破心理免疫系统，让改变发生的第一步。

比如上节课中的艾米，她内心里就有一个重大假设：发表不同意见会引发冲突。这个假设主导了她心中恐惧的大象。

有时候，看见这些假设本身，就会带来一些改变，不需要具体做什么。

为什么呢？因为通常这些假设都是藏得很深，所以我们会把这些假设当做常识。

但是，一旦它们被看到，被带到意识中经受理性的拷问，它们对人心理的隐形操控力就被打破了。

说出这个假设的一刻，人们经常会恍然大悟，又会觉得奇怪，这么简单的事情，怎么现在才发现它。

所以，检验人生重要假设的前提是，看见它。

那么，在没有心理咨询师帮助的情况下，我们有办法看见自己的重要假设吗？

有的。

上节课我们讲到的心理免疫x光片，就能帮助你看到这个假设。如果你不记得了，没关系，你也可以问自己三个问题：

第一， 那些跟你的目标相反的行为，带给你的好处是什么？

第二， 如果你做不一样的行为，你最担心别人会怎么对你？

第三， 为什么阻碍改变的行为，所带来的好处是必须的？如果没有这些好处，会发生什么可怕的事情？

如果你认真而诚实地思考了这三个问题，你就能知道，内心深处阻碍你改变的假设是什么。

这里还有个小窍门能帮到你： 你在寻找自己的重要假设的时候，可以试着用“如果……就……”这样的句型来归纳它们。

在这样清晰的句式中，你会发现原本根深蒂固的信条，真的就是一个假设而已。

举个例子。

我有一个来访者，她很想跟别人建立联系，却总是没法迈出与人交往的第一步。

通过探索，我们发现她内心的基本假设是：人与人之间的关系就是利益关系，如果别人对我好，那一定就是对我有企图。

这就是“如果……就……”的句式。

有一次，我让她把人生中对她好的人都列出来，她列了好多，其中有父母，还有高中时的班主任。

我说：“你觉得他们对你的好，是有什么企图呢？”

她说：“我爸妈对我好，就是希望我将来为他们养老；我高中老师对我好，就是为了我成绩能好一些，让他脸上有光。”

人总是会保护自己的核心假设，不会轻易改变。可就算这样，她心里也会想：为什么我觉得是这样，可是陈海贤觉得不是这样呢？

当她这么想的时候，她已经在审视这个假设了，从某种意义上，这个信念也就有所松动了。

行为检验：验证内心假设

当然，只是看见是远远不够的。

你还记得改变的本质是什么吗？就是通过做不一样的事，获得新经

验。

这里所说的“不一样的事”，指的是与心理免疫系统要求我们做的不一样的事。

相应的，我们的新经验指的也是，当新行为带来内心假设的松动后，所产生的新的领悟。 这个领悟会被整合到我们的心理免疫系统中，最终改变我们的心理免疫系统。这时候，改变就发生了。

所以，如果要进一步地改变，我们还需要像一个行为科学家一样，有针对性地设计一些新行为，来测试这些基本假设。

我们要验证这些假设对不对，什么时候成立，什么时候不成立。

这就像学习游泳，我们既不能只在岸上熟读《怎么学游泳》的书，也不能一下子要求自己跳到深水区，这样就被淹死了。

改变也是如此。它是一种有支持的探索，既需要你勇敢，也需要安全和可控。

仍以艾米为例，她的内心假设是：如果在会上提出了不同意见，会遭到别人排斥。

那么，她可以尝试在一个不那么重要的会议上，先试着表达自己的不同意见。

她可以先设想，按她的预期，表达这种不同意见会有什么结果，她会有什么样的感受，在她表达完以后，再来对照她真实的经验，和原先预期的有什么不同。

新的经验，常常是在预期经验和真实经验之间的对照中产生的。

关于行为的检验，我有一个案例分享。

我有一个来访者，刚到一家公司工作。她总会表现得很积极阳光，在这种积极阳光里甚至有了一些用力过猛的味道。

她会讲一些笑话来逗大家开心，对每个人的情绪都很敏感，如果团队里有人不开心，她就会反省：是不是我没做好才惹对方不高兴。

所以她就生活得很累，想要有所改变。

通过做心理X光片，我发现她心里的一个重要假设是：如果我不表现得积极乐观，我在团队中就没有价值，别人就不会喜欢我。

于是，我们就设计了一个行为测验。

我让她在周一周三周五的时候，努力去表现得积极阳光，去讲笑话，关心每个人的情绪，就像她平常所做的一样；

在周二周四周六的时候，则不去关注别人的情绪，而只专注于自己的事情。我让她每天记录心情的变化，和团队心情的变化。

这样的设计既保留了她自己的习惯，也为新的可能的行为提供了空间。一星期以后她又来到咨询室，我问她结果怎么样，她说：

我自己的心情是有差异的，我发现不去关注别人的情绪，我自己会很忐忑，可是也会有些解脱。而努力去关心别人的情绪，则会很疲惫。最让我意外的是，我觉得团队的心情根本没什么变化。他们压根就没注意到我在做这样的行为测验。我甚至还去问了一个相熟的同事，她一点都没看出我在这几天有什么区别。

我说："是啊，你这么努力地表现自己，把它当做一件重要的事，可是别人其实却没那么在乎。如果别人没那么在乎这件事，他们怎么又会根据这件事，来决定是不是喜欢你呢？"

她沉默了。后来她不再把表现得积极阳光当做是一个必须完成的任务，她卸下了自己的负担，只是偶尔需要的时候，才去关心别人的情绪。

她内心的重大假设，也慢慢松动了。

我自己有时候也会用这个行为测验的方法来做一些改变。

曾经有一段时间，我经常在背后抱怨我的合作伙伴。我很不喜欢自己这样，可就是没办法停止。

我决定尝试改变。于是，我画了一个心理免疫X光片。

当我看到第三栏 ，也就是抱怨的好处时，我发现，我是在用背后抱怨的方式，强化我的需要，同时在防止冲突和矛盾。

我很少直接向别人提请求和需要，因为我很怕别人拒绝，伤了面子。可是，我又有这样的需要。

所以抱怨，就变成了折衷方案。

隐含在我的行为背后的，是我的重大假设： 如果我直接表达不满，说明我很苛刻，别人就不会喜欢我；如果我直接提要求，别人很可能会拒绝，就会引发冲突。

所以，我想设计一个行为测验：直接提出要求，而不是在背后抱怨。

恰好那段时间，我在做一个节目。他们给这个节目取了一个很媚俗的名字，我很不喜欢。

可是，编辑说："陈老师，现在市场都需要这样的标题，直接、有用。"

原来我跟编辑争论过，她坚持，我就答应了。按以往的做法，我就会放弃，又在背后抱怨。

现在，我想做点不一样的。我想再一次提出我的要求。

也许你会觉得，这并不是什么了不起的挑战，但是对一个总是说"好"的人，其实也很有难度。

当我提出我的要求时，编辑说："陈老师，我们不是说好的吗，为什么要改呢？"

我说："我不喜欢。"

编辑说："时间来不及了。"

我想了想说："这样，我想请你们的负责人来看看，帮我想一个名字。"

编辑想了半天，说："那好的。"

第二天，那个负责人跟我联系，说："陈老师，我昨天看你的稿子看到两点多。我确实觉得原来那个题目是不够牛，我想了一些牛的题目。"

这个行为测验，带给了我一些新的领悟： 如果你觉得重要的东西，你就要去争取，而不是背后抱怨。

哪怕时间很紧了，我也要坚持自己的想法，因为自己的东西，只有你

自己认真对待，别人才会认真对待。你在背后抱怨，就是把责任推卸给了别人。

所以现在，每当想要抱怨的时候，我都会先想想：我有什么需要没有直接表达，我是不是坚持了自己的意见。

同时我也看到了，当我直接表达我的意愿以后，别人并没有对我表示不满，也没有产生冲突，相反，他们更重视了。

渐渐的，我内心的错误假设也随之改变。

总结一下，这节课我们讲了怎么设计行为，来验证内心的假设。

说起来，行为测验其实挺有趣的，它就像带着一份地图去旅行。旅行总是要去看别处的风景。

当我们去做一些不一样的事时，其实我们也是去免疫系统之外、重大假设之外的世界旅行。这其实是一种更加深刻，更加有意义的旅行。

下节课，我们来继续讲行为改变，讲讲如何利用环境线索来推动改变。

我们下节课见。

改变

第05天

行为改变
工具箱

行为检验

获得新经验，引发改变

有针对性地设计新行为，
测试内心假设。

如果提出不同的意见，
我会遭到排斥。

假设

大胆发言，
原来没那么可怕。

行为检验



陈海贤 · 自我发展心理学

来自「得到」APP

06丨小步子原理：如何走出改变的第一步？

还记得那个大象和骑象人的比喻吗？大象就像是我们的情感，骑象人就像是我们的理智。

通常我们所说的改变，是骑象人指挥大象，去他想要去的地方。但是，很多时候，大象也会劝说骑象人，让他相信，改变既没有必要，也没有可能。

也就是说，我们的情感也会诱导理智，让我们停留在自己的心理舒适区，无法做出改变。

那么，有没有办法克服这种阻力，让大象顺利迈开步伐呢？

这节课，我想教你一个能够有效推动改变的方法。这也是行为改变的第二个原则——小步子原理。

奇迹提问：迈开第一步

“小步子原理”，简单来说，就是在改变的路上迈出小小的一步，获得一个小小的成功。让每一次的小成功，成为下一次改变的基础。

小成功能够让大象体会到改变的好处，也会塑造一种希望感，让大象相信改变是可能的，并促使大象不断迈开步伐。

可问题是，成功总是在行动之后。我们要先有行动，才可能获得好结果。怎么才能让大象迈开第一步呢？今天我们介绍一种方法，叫“奇迹提问”。

什么是“奇迹提问”呢？让我用一个故事来说明。

我有个来访者，已经大四了，他需要在最后一学期修完4门课才能毕业，否则的话，就会被退学。可就在这个关键的时候，他却每天窝在宿舍打网游，几乎不出门。

他是村里第一个名牌大学生，村里人劝自己孩子好好读书的时候，都会以他为榜样。

他家里并不富裕，他很清楚自己顺利毕业参加工作对这个家庭的意义。可是，就是因为这种压力，让他提不起精神好好看书备考了。

谈到马上要到来的考试时，他说他已经想明白了，毕不毕业也无所谓，毕不了业大不了去干体力活，有口饭吃就行。

你知道他这么说的时候，当然并不是真的无所谓，而是大象畏惧压力，迈不开步伐，逐渐对改变失去信心了。

有一天我就问他："假如奇迹出现了，你真的顺利毕业了。会发生什么呢？"

他摇摇头，说不想去想这些没意义的事。

请你注意，不去想可能的改变，这也是大象保护自己的方式，是防止自己失望。

可我坚持说："没关系，只是想想嘛。"

他慢慢开始想了，说可能会去家乡的省会城市找个工作，如果找不到，就回高中母校当老师，毕竟高中解题的技巧还在。

说到这里，他脸上就开始有光了，也许是回想起了在高中当学霸的时光。

我就继续问："好啊，现在来想一想，如果你已经顺利毕业了，你真的做到了。回顾这个过程，你迈出的第一步是什么？"

他想了想说："那我至少要让自己的作息正常起来，要按时去食堂吃饭吧。"

我说："好，那你能做到吗？"

"奇迹提问"是心理治疗里经常会用到的一个提问句式。它看起来简单，其实有着精巧的设计。

在改变的过程中，你往前看和往回看，所看到的东西经常会不一样。

往前看，你会看到困难；往回看，你会看到方法和路径。

当你假设好的结果已经发生了，再往回看的时候，你其实已经绕开了大象的防御机制。

大象不会再去思考这件事是怎么不可能，它的困难在哪里，而只会思考这个过程是怎么发生的。这时候，你会更清楚，大象的第一步该怎么走。

在这个咨询里，我们没有讨论怎么去学习，怎么通过考试，这些任务都会吓坏大象，让大象不敢迈出步伐。

我们所讨论的，仅仅是按时去食堂吃饭。这是来访者能做的事，也是他有信心做的事。

所以，“奇迹提问”带来了改变的第一小步。这样的改变虽然微小，但对来访者却是非常有帮助的。

我给来访者做过心理免疫的X光片，知道他之所以每天呆在寝室，不去教室，不去图书馆，是怕碰到熟人，怕别人问起，他会不知道怎么办。

每天按时去食堂吃饭，就是针对他心理免疫系统的小小的一步。

他真的去做了。最开始小心翼翼地，生怕被别人看到。

第二天打饭的时候，还真遇到一个同学，那个同学很热心，问起了他的情况，他犹豫了一下，就说了。

也许是出于好意，那个同学就跟他说：“我现在在考GRE，也很孤独，我很需要一个人提醒我早起。这样，我们相互提醒，一起约吃早饭怎么样？”

他答应了。后来，他们就开始一起上自习，他的状态慢慢好了起来。

所以，有时候改变就是这样，它像是一副多米诺骨牌。最重要的是找到能够推动改变的那块牌，找到第一个小小的改变，并把它推倒。

用“奇迹提问”的方法，找到第一个小小的改变，并让它实现，这种策略就叫做“小步子原理”。

记住，改变的时候，千万不要试图去和你心中的大象正面对抗，你需要绕开大象的防御机制。

“小步子原理”就是绕开大象的心理防御机制，引发我们行动的方法。

小步子原理：专注当下

听到这里，也许你会想，这个故事的结局太完美了。

万一他去食堂没有碰到那个同学呢？万一那个同学不是出于好心约他一起上自习，而是嘲笑他了呢？

那他所迈出的这一小步，不是没用了吗？

这是一个好问题。当你这么想的时候，你其实并没有真的理解“小步子原理”的含义。

“小步子原理”不只是一个关于如何获得最终成功的策略，更是一个关于让自己有所行动的策略。

它的重点不是结果，而是此时此地的行动。它的核心思想，就是古希腊斯多葛学派的主张：

“努力控制你所能控制的事情，并接纳你不能控制的事情。”

如果你需要有最终成功的承诺，才能去做一件事，那你已经陷入了让自己无法行动和改变的思维模式。

而“小步子原理”的核心，是让你专注到当下你能做的事情上。至于这个事情能不能带来你想要的结果，这不是你能控制的。因此，也不需要你去关注。

这时你一定很想问：万一那个男同学真的遇到了同学的嘲笑，该怎么办呢？完全不关注，这太不现实了吧？

要知道，人在刚刚开始改变时是最脆弱的，很容易因为受到小小的打击而放弃。

我其实也想过这个问题。

如果它真的发生了，那我就会建议他：把关注点放在检查这个嘲笑是不是真的像他自己想象得那么可怕上。

正如我们上节课所讲，如果他发现这个嘲笑并没有那么可怕，这也是一种新的经验，也能帮助他进一步行动。

成功案例：匿名戒酒者协会

上面我们通过一个小案例，向你介绍了小步子原理。下面我们再来看

一个使用“小步子原理”，取得大成功的案例：匿名戒酒者协会。

“匿名戒酒者协会”可能是这个世界上最成功的帮助人们改变的机构。

这个机构的创始人叫比尔·威尔逊（Bill Wilson），他自己原来是一个酒鬼，戒酒成功后，创办了这个组织。

虽然他已经去世七十多年了，但这个协会仍然在正常运转和扩展，每年有210万人到这里寻求帮助，共有多达1000万人在这里成功戒酒了。

他们做对了什么呢？

匿名戒酒者协会有个最著名的十二步法。它的第一步，就是承认在对付酒精上，我们自己已经无能为力了。

这是什么意思呢？

就是承认自己失控，这样你就不用把注意力放到你控制不了的事情上去了。然后，它用“小步子原理”，让人们把目光聚焦于他们能控制的事情上。

它要求会员设立的是“一次一天” 的目标。

也就是说，不要去想你要戒了酒，一辈子不碰酒了这样的承诺，你只要承诺自己能做到这24小时不要喝酒就可以了。24小时以后呢？那又是新的一天了。

匿名戒酒者协会是这么解释“一次一天”的四字箴言的。它说：

在大部分例子中，我们没法预测事件的转向。不管现实准备得多么充分，结果还是可能猝不及防。我们为未来设定的任务太过巨大，留给自己的只剩精疲力竭、不堪重负和心烦意乱。

所以，不要去想未来太过巨大的任务，而专注于你眼前能做的一小步，并把它做好。因为只有这样，大象才会迈开步伐。

我自己很爱讲的一个故事是这样的：

从前有一个老和尚和一个小和尚下山去化缘，回到山脚下时，天已经黑了。

小和尚看着前方，担心地问老和尚："师傅，天这么黑，路这么远，山上还有悬崖峭壁，各种怪兽，我们只有这一盏小小的灯笼，怎么才能回到家啊？"

老和尚看看他，平静地说了三个字："看脚下。"

改变的过程就是这样。我们心里有目的地，可是在行动上，却只能看清脚下。也许有一天回过头，你会发现，走着走着，自己已经走得很远了。

总结一下，这一讲我们主要讲了"小步子原理"，以及迈出第一步的方法——奇迹提问。

我希望告诉你：不要去妄想控制自己无法控制的未来，而是从脚下可行的一小步去开始自我的发展。

下节课，我会再教你一个推动改变的有效方法。

陈海贤

这节课之后，你能不能根据自己希望作出的改变，设计一个奇迹提问呢？假设你的梦想已经实现了，回顾这个过程，你能设想一下，你所迈出的第一步是什么吗？

改变
第06天

行为改变
工具箱

奇迹提问

找到推动改变的第一步

问自己:

假想奇迹发生了，
你真的实现了改变，
回溯这个过程，
你迈出的第一步会是什么?



陈海贤 · 自我发展心理学

来自「得到」APP

07丨“环境场”原理：如何让新行为变成新习惯？

在上一讲里，我们学习了迈出行为改变的第二个原则——小步子原理。

有时候，小步子就能带来大改变，但有时候，即使人们成功迈出了改变的第一步，也很容易中途放弃。

那么，怎样才能把新的经验凝固成稳定的习惯，不再退回充满诱惑的心理舒适区呢？

今天这一讲，我们就来说说行为改变的第三个原则。我给它取名叫：养育“环境场”。

“场”的力量

我第一次意识到“场”的力量，是在4年前。

当时，卡巴金（Jon Kabat-Zinn）老师在北京办了一个名叫“当下，繁花盛开”的正念培训。

不知道你是否了解卡巴金。他是美国麻省医院的教授，是正念减压疗法的创始人，有着全球性的影响力。

刚到培训现场，我就被震撼到了。

一个巨大的，像体育馆一样的会议室里，250个瑜伽垫挨个铺开。来参加培训的人，来自全球各地，各行各业。

卡巴金和他的搭档萨奇（Saki Santorelli）在前台上，和所有人一样席地盘腿而坐。全场一片肃静，连一根针掉地上的声音都能听见。

其实，那个培训的日常过程很枯燥，就是每天早上6点起来，开始打坐，一直到晚上9点。

坐得累了，卡巴金会及时摇起铜铃。清脆的铃声把我们从静默的坐禅中唤醒，然后我们就会默默行走，叫行禅。

如果你忽然闯进来，会看到现场简直就像僵尸入侵一样。

但是，在这个场里，你就会觉得自己在做最自然不过的事情，参与培

训的人好像被一种神秘的感召力联结到了一起。这就是场的力量。

那么，场到底是什么呢？

“场”其实是包含大量行为线索的环境，这些行为线索会刺激你做出特定的行为。

就像到了寝室你就想睡觉，到了办公室自然想工作，而到了餐厅自然想吃饭一样。

在卡巴金正念培训的那个场里，静默、席地而坐、偶尔唤醒我们的铜铃声，都是行为线索。

这些行为线索很容易让你把自己当前的行为，跟深厚的静坐和禅修文化传统产生联系，提示你应该把外界俗世中的事情先放下，保持安静地聆听。

感性的大象对“场”很敏感。它总是比理智先感受到“场”所暗示的行为线索，并照着这个行为线索行事。

环境中所包含的行为线索越多，场的力量就越大。

因为“场”的不同，在某一些地方你会努力工作，而在另一些地方你会懈怠；在一些地方你会沉默不语，而在另一些地方你会滔滔不绝。

让我来举个例子。

我认识一个女生，我们就叫她小嘉吧。小嘉刚到北京不久，加入了一家竞争激烈的创业公司。

这家公司的产品迭代很快，有很多东西需要学习。她给自己制定了很多学习读书的计划，可是总也做不到。

为什么呢？小嘉下班后的典型情况是这样的：

· 下班回家后，做饭；

· 要吃饭时，她就会想：一个人吃饭太无聊了，边吃边看看美剧吧；

· 等饭吃完了，美剧却还没播完，她会想：干脆看完这一集再说吧。

也许你已经猜到了，她看了一集又一集。一看表，已经很晚，快要睡觉了。一种虚度了时光的空虚感悄然来袭，让她感到沮丧。

她经常睡得很晚。有人说：晚睡是因为我们不肯面对失败的一天就这么结束了。小嘉也是这样。

有一天，她很困惑地问我：“我现在明明不快乐，为什么还要这样日复一日，不能改变呢？”

是啊，类似的故事是否也曾经发生在你的身上呢？你是不是也好奇，为什么改不了呢？

我曾把生活的乐趣分为两种：消费型快乐和创造型快乐。

在消费型快乐里，你消费的是别人创造的产品，满足的是表面上的感官刺激；

而在创造型快乐里，你在创造自己的产品。你在发挥自己的才能，辛苦地工作。在这个过程中，你会体会到一种深刻的成就感，一种自己正在变得更好的感觉。

如果说消费型快乐是酒肉朋友，那么创造型快乐就是良师益友。

学习是一种创造型快乐，而看美剧，当然是一种消费型快乐了。所以小嘉体会到的，正是消费型快乐过后所产生的空虚感。

可是，明明我们知道创造型快乐更好，却为什么不能从事创造型快乐呢？

原因是：创造型快乐是骑象人所热衷的、理智的快乐；而消费型快乐是大象所热衷的、感官的快乐。

如果要从消费型快乐转到创造型快乐，我们就需要说服感性的大象。给自己创造一个学习或者工作氛围浓厚的“场”，就是一个好办法。

但是不幸，也许是因为太懂享受了，小嘉在家里所创造的“场”，是放松和娱乐的。那里所有的行为线索，都在暗示她：应该好好休息了。

所以，她无法驱动大象去主动学习，就完全可以理解了。

讲到这里，我想对“场”做一个更精确的总结：所谓“场”，就是我们心中的一个关于“空间功能”的假设。

在这个假设里，图书馆、自习室或者写字间是和工作学习相联系的；而家、宿舍是和休息娱乐相联系的。

你到了被假设为工作场所的空间，自然就表现出工作的样子；反之，如果你在家或宿舍，要让自己好好工作，就要付出几倍的心理努力，也未必能够实现。

我在浙江大学当老师的几年中，就曾观察到一个现象：学霸都是成群结队的，喜欢去图书馆和自习室；而成绩不那么理想，拖延严重的学生，则喜欢猫在宿舍里。

我们不能断定这里有必然的因果关系，但至少，所在的“场”与学习效果好坏是相关的。

现在你知道了什么是“场”，也知道了“场”怎么影响我们的行为。接下来，我们就来讨论一下该怎么在生活中应用各种“场”。

养一个自己的“场”

要想用好“场”，我们先要弄清“场”的力量到底从哪里来。

“场”的第一个来源： 别人在这个空间里的行为。

人是一种社会性的动物，如果在一个空间里，别人都在埋头工作，它自然也会暗示你努力工作。

很多人说，高中三年，是自己最努力的时光。那是因为每个人都在努力学习，让高中教室变成了一个很有力的场。

跟你透露一下，我这个课的内容，就是在我们省图书馆的自习室里完成的。我家里有书房，为什么要每天到图书馆工作呢？就是因为这里学习的人多，“场”的力量比较强嘛。

这个场景你当然懂，但不是那么好实现。如果每次都要到图书馆才能进入学习和创造的状态，那么对环境的要求也太高了。

所以，我们要重点说说“场”的第二个力量来源了： 你以前在这个空间里的行为。

我来举个例子。

我家里有一个书桌，在这个书桌上，我只做跟工作有关的事。如果写着写着，我想浏览网页或者看电影，我会要求自己换一个地方，比如到客厅的沙发上去。

因为，如果我在这个书桌上娱乐，这个书桌作为工作的“场”就会被破坏掉。

我还有另外一个工作场，就是我的电脑。事实上，我有两台电脑：一台普通电脑，一台工作电脑。

工作电脑里，只有Office等一些用于工作的软件。当我打开工作电脑的时候，我心里的大象就已经做好了准备，我就知道要开始工作了。

可是对大部分人来说，工作和娱乐的距离只有关闭Word和打开浏览器的距离，要抵制这样的诱惑，就太难为大象了。

所以，“场”这个东西并不玄虚。

它就是你在一个空间里的做事习惯，习惯会形成稳定的心理预期，进而又会巩固习惯的行为。你在这个空间里做的事情越纯粹、越持久，这个空间“场”的力量就越大。

现在我们回到小嘉的故事。

我给了她这样一个建议：像我一样，在她的家里养一个小小的、专门进行学习与工作的“场”。如果能在这个“场”里贴些激励自己的话，作为“场”的边界和线索，那就更有帮助了。

这样，在家这个纯粹的休闲“场”里，学习就抢占了一块自己的地盘，它的存在会给小嘉强烈的心理暗示，帮助她行动起来。而随着对这个“场”的使用越来越频繁，它也会变得越来越强大。

听到这里，也许你想问：“场”只对学习和工作有用吗？

当然不是，其实“场”可以巧妙地应用在各种改变的场景中。

比如：在家庭治疗里，我也经常建议一些疏远的夫妻能在固定的时间，找一个固定的地点，做一些深入的沟通和交流。

如果你经常感到疲惫，可以给自己做一个“恢复精力”的场，比如：每天到一个固定的地方独处静坐，让自己恢复能量。

我自己从来不会在心理咨询室以外跟别人做心理咨询。因为，咨询室本身也是一个场，一个帮助人改变的场。

讲到这里，让我们再来深入思考一下，“场”到底是什么？

它其实是环境记忆中，我们每个人的历史。

你的奋斗、你的挣扎、你的灵光一现、你的引以为豪，这些事在别人看来也许无足轻重，可是对你却意义重大。

如果你有意识地让它们只在某个特定的空间里发生，那这个空间就开始有了记忆，它就变成了能调动和激发大象的“场”，这里就成为了存储你美好新经验的记忆银行。

陈海贤

那么，你曾经养过“场”吗？或者，你现在想养一个什么样的“场”呢？欢迎留言与我讨论。

改变

第07天

行为改变
工具箱

养育环境的“场”



把新的经验
变成稳定的习惯

在家里创造一个“学习”的场，
是个好办法。





陈海贤·自我发展心理学

来自「得到」APP

08丨情感触发原理：如何让改变自然发生？

这节课，我们来讲引发行为改变的第四个原则——情感激发。

经常有人说：知道很多道理，却依然过不好这一生。

原因是，作为理智的骑象人和作为情感的大象，都有各自的主张。可大象的力量要大得多，这也是我们前面所讲的，大象的特点之一。

我们常说：让改变发生需要“动之以情，晓之以理”，这两个词的顺序是很有讲究的。你得先让大象有所触动，它才能听得进去道理。

在咨询室里，如果来访者跟我说：“道理我都懂。”那我就会想，坏了，这个咨询没起作用。

因为，当他说“道理我都懂”的时候，他其实是在说：“你说的道理我不想听。”他已经把道理放到了很远的，跟他无关的位置上了。

为什么？肯定是没有触动他的大象。

改变需要情感的触动。如果没有情感认同，就不会有改变的发生。

大象既容易被焦虑、恐惧这样的消极情感触动，也容易被爱、怜悯、同情、忠诚这样的积极情感触动。

可是，到底怎么才能激发我们内心深处的情感，并带来改变呢？

越自责，越放纵

人们习惯的方式，是用焦虑恐惧，也就是用恐吓的方式来促成改变。

原因是，焦虑和恐惧的力量最强大，最容易被激发和控制。比如：

- 在学校里，老师用批评来让学生听话；
- 在工作里，公司用末位淘汰制来让员工努力干活。

我们也总是习惯用自责的方式来给自己压力，觉得这样能促成进步和改变。

每次面临改变的时候，我们都会分裂成两个自我：一个上进、正义的

自我，一个堕落、邪恶的自我。

上进的自我总是责备那个堕落的自我，而堕落的自我，经常会无地自容，觉得自己一无是处。焦虑和内疚就这么产生了。

我们本能地相信，内疚和自责能够帮助我们实现改变。就像小时候，我们淘气、偷懒，严厉的老师或者父母就会监督我们做作业。

成功学也是这么喊口号的：想成功吗？就要对自己狠一点。

你可能也会经常说：最好能把自己骂醒，如果不能改变，那一定是你骂得不够狠。

可是，内疚和自责能推动大象改变吗？当然不能。要不然我们也不会一边内疚自责，一边拖延着不愿意改变了。

原因在哪里呢？

原因在于：很多你想改变的应对方式，比如：吸烟、乱吃东西、拖延，就是为了应对焦虑和压力而产生的。

现在，内疚和自责增加了你的焦虑和压力，那你会用什么办法处理它们呢？当然还是吸烟、乱吃东西、拖延这些老方法了。

所以，越是自责，你就越容易放纵自己。这就陷入“放纵——自责——更严重地放纵”的恶性循环。

有人说，为什么我越自责就越拖延了呢？就是这个道理。

曾有一个禁烟广告的实验。

广告上画的是两片黑黑的肺叶被香烟烧成了一个窟窿。这个广告非常恶心，大象一看就会被吓到。

可是，广告的效果却不如想象得那么好。为什么大象明明被触动了，却不起效呢？

原因很简单，很多时候，你吸烟是为了什么？就是为了减压。可是看到这种广告，你的压力会减轻吗？不会，相反，你变得更焦虑了。一焦虑，就来根烟压压惊吧。

用焦虑、恐惧、内疚的情绪来激励大象，大象只会焦虑烦躁地在原地

打转。更何况，内疚和自责还会降低你的自尊，让你觉得自己懒惰、一事无成，进而破罐子破摔。

你要知道，那个你责备的自己，也正是那个要承担改变责任的自己。如果你都已经把自己骂得士气低落了，那你还哪里有勇气和力量去改变呢？

也许你要问：真的是这样吗？我看过周围有一些人对自己要求很高，有很高的效率，也取得了不错的成绩。他们难道不是把内疚和自责当做动力吗？如果内疚和自责没有用，那他们又是怎么维持对自己的高要求呢？

大象能听懂爱

我的心理咨询老师是一个非常严厉的老太太。无论从哪点来说，她都跟温柔善良扯不上关系。

第一年学咨询，她就一直在批评我：你这里说得不对，那里说得不对；你又没有思路；你只在看自己想看到的东西等等。

那段时间，我的士气很低落。这里既有对自己总也做不好的愧疚，也有对老太太不近人情的不满。

可是，这种愧疚并没有让我更努力地学习。相反，看到心理咨询的一堆学习材料，我还有些犯怵。虽然我一再责怪自己不够努力，大象却总也迈不开步伐。

一年的学习快要结束了。在课程的最后一天，老师给我们讲了她的老师——家庭治疗大师米纽庆的一些事。

她说：她年轻的时候，有一天拿着个案去找米纽庆督导。她做的是一个希腊家庭的来访者，人很多，过程也很乱，她好不容易控制住了场面，但也没有很出彩。

听她报告完个案，米纽庆就让其他学生提意见。

这些欧美的学生，纷纷说她做得好。其实他们是觉得，一个亚洲的小女孩，又有语言和文化差异，能做成这样已经不错了。

米纽庆没说话，静静地听完大家的意见，他开口了。他说：

她是我最好的学生之一。你们说她做得不错，其实是在说，她只能做

到这样的程度了。

听米纽庆这么一说，大家开始认真地思考，提了很多批评和建议。

老师说："现在米纽庆已经去世了，我也老了。我要把他教我的东西告诉你们。你们来这里不是为了爽的。如果我只是表扬你们，那我其实也是在说，'你们只能做到这种程度了。'我不停地批评你们，挑战你们，是相信你们完全能做得更好。"

那一瞬间，我心里的那只大象就被触动了，我理解了老师的用意。

从那天开始，我对自己的要求就提高了。这种自我要求并没有变成内疚和自责，更没有变成一种负担。相反，它的背后有一种"我能做得更好"的自豪感。

这种自豪感里，有老师对我的期待，也有我对老师的认同。在这种关系中，批评变成了一种信任和期待。

第二年，老太太还是那么严格，对我还是有很多的批评，但是我对批评的感觉却变了。严格的要求还是带来很大的压力，但它也变成了动力。

所以，问题不在于要不要对自己提高要求，而在这种高要求背后，你对自己究竟是厌恶，还是爱和期待。只有后一种感情，才是触动大象改变的力量。

我曾遇到过一位谴责自己的高手，我们叫她欧阳吧。欧阳的公司有很多优秀的同事，他们大都是从国内外名牌大学毕业的。

欧阳总是在跟同期进来的同事做比较，总是觉得同事很聪明，而自己很差。她经常会跟自己说："不能再这么下去了！你要混到什么时候？别再堕落了！"

在我们咨询的很长一段时间里，她都处于"道理我都懂"的阶段。

我跟她说，人有很多面，不能这么简单地比较，甚至问她这种比较和自责对她有什么好处。这些都没有用。

欧阳的改变，同样来自情感触动。

那一天，我问起她是从哪里学来的这种对竞争的焦虑，她就回忆起了她的童年。

她是在机关大院里长大的。同龄的还有另外两个小女孩，都很漂亮乖巧，而她觉得自己长得一般。

这三个孩子的妈妈，经常会聚在一起讨论孩子。妈妈们是在暗暗较劲，而她的妈妈，又是一个好胜心很重的人。

每周六，她们三个人都会去一个地方，跟着一个老师学弹钢琴，三个妈妈则在旁边对她们品头论足。

有一天，她的琴没弹好，错了好几个音，妈妈非常生气。

以前，都是妈妈骑自行车接送她，那天天很冷，妈妈把她从自行车后座放下来，自己骑着自行车往前走，她就在后面一边哭，一边追。

说起这一段，她委屈地哭了。

她说："从那以后，我就特别害怕去学钢琴。每次去那边，我都觉得，这三个妈妈就像三个将军在那边指挥坐镇。我们像是三个小兵，在前面战战兢兢地奋力杀敌。"

我问她："现在你已经长大了。如果你是自己的妈妈，你会让自己参与这样的战争吗？"

她说："我绝对不会。"

我说："可是你现在就在让自己参加啊，只不过战场不一样了而已。"

她沉默了。

从那以后，每次遇到想跟同事比较的时候，她都会跟自己说：不要再参加这个愚蠢的战争了。

也许，她以前也这样劝过自己。但现在，说这话的时候，她心里的大象被触动了。

现在，她心里多了一样东西：对自己的爱和怜悯。她知道了自己为什么会有这么多自我谴责，也知道这并不是她想要的自我谴责。这是她妈妈的需要，不是她的需要。

而这种理解，是驱动大象改变最重要的部分。

所以，你对自己还好吗？想起自己的时候，你是带着厌恶和憎恨，还

是带着爱、同情和期待呢？

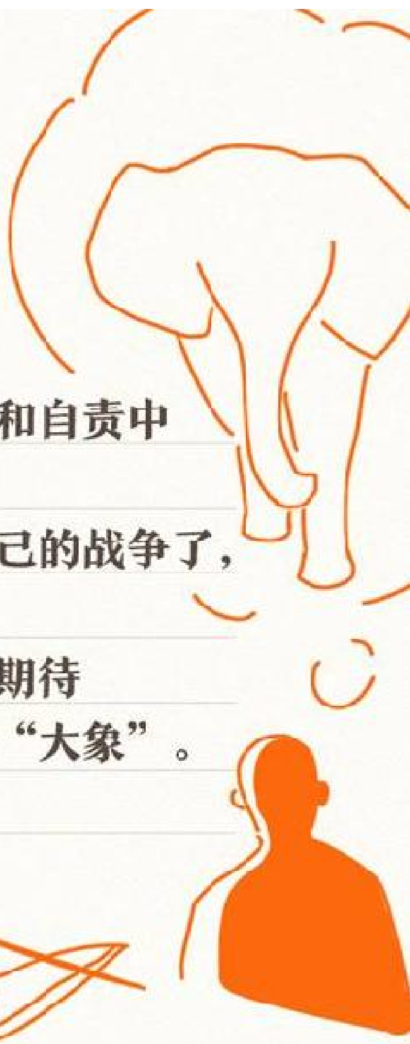
如果你还在内疚和自责中自我折磨，也许，你就应该放弃和自己之间的战争了。就像一个士兵终究要解甲归田一样。

大象也许听不懂你说的道理，但它能听懂爱。

它会很清楚地知道，你爱不爱它。只有爱，才会让它心甘情愿，为你上路。

改变

第08天



如果你还在内疚和自责中
自我折磨，
你应该放弃和自己的战争了，

因为，只有爱和期待
才能触动内心的“大象”。



陈海贤 · 自我发展心理学

来自「得到」APP

09丨第二序列改变：如何区分有效与无效的改变？

今天这节课，是我们讨论行为改变的最后一节课。

在前面的8次课中，我们已经讲到了改变应有的态度，阻碍改变的心理机制，以及引发改变的原则和方法。

最后这一讲，我想讲点跟前面不一样的内容，我想跟你一起来反思一下改变本身。

也许你会有些奇怪，我们为什么要反思改变呢？改变有什么不对吗？我们来学习一门自我发展的课程，不就是来学习改变的吗？

一方面，我们总是期待改变，对改变总是心存向往，这是对的。

但是另一方面，如果我们不知道改变的方向，盲目地想要有所不同，“追求改变”本身就会变成我们的心理舒适区，变成我们逃避真正改变的借口。

事实上，想要改变本身就是把双刃剑。

我们追求改变的背后，隐藏的心理状态就是对现在的自己的不满。这种不满，当然可以转化成发展的动力；但它也可能让你走上另外一条路，让你焦虑、迷茫、自卑、手足无措，甚至陷入重复无效的改变之中。

今天这一讲的内容，就是希望能够帮助你思考，你在进行的改变是有效的吗？

改变的两个层次

曾有一个来访者问我：“怎样才能过上理想的生活？”

我问他，什么是他眼中的理想生活？

他说：“我并不想要赚很多钱，我只想要做有兴趣的工作，充分实现自我价值。”

我就问他：“那你现在的工作是怎么样的呢？”

他说："我刚辞职，正在找工作。我毕业三年，这是我的第5份工作。换工作的原因林林总总，相同的是，每次工作到半年，我就会非常焦虑，我就会想：这不是我想要的工作。我不想庸庸碌碌地过一生。老师，我怎么才能实现自我价值呢？"

我想了想说，你还是先别想实现自我价值的事了，还是先想怎么挣钱比较实在。

我这么说，并不是想打击他。看起来，他一直在努力改变，但有些东西却从来没有变过。而我只是想让他停止这种无效的循环。

我下面说的可能有点绕，但是很重要。

事实上，改变有两个层次：

一个，是作为内容的改变。 在这个例子里，就是工作。

另一个，是作为应对方式的改变。 在这个例子里，就是他不停换工作这个行为。

他一直在改变的，是工作这个"内容"。而他真正需要改变，却没有改变的，是用不停换工作来应对焦虑的应对方式。盲目寻求变化，没办法安顿下来踏踏实实积累，这才是他真正的问题。

有时候，"改变"作为应对方式本身，也需要改变。这在心理学上，有一个专有名词，叫作"第二序列改变"。

它来自一本叫《改变：问题形成与解决的规则》的书，作者是美国心理学家瓦兹拉威克（Paul Watzlawick）。

瓦兹拉威克在这本书里，讲了很多例子来说明：为什么改变没有解决问题，反而改变本身变成了一个问题。如果你有兴趣，可以读读。

我的一个朋友曾给我讲过一个他自己的故事，是对第二序列改变最好的说明。

我的这位朋友在大学有一段时间陷入了一种刨根问底的思想状态。别人觉得天经地义的事情，他都会想很多。

比如他会想：为什么要学英语？为什么要读书？为什么要出国？为什么要工作赚钱……

过度思考带来的问题是：他做任何选择都很犹豫，因为他总是想在源头上能把事情想清楚。

这浪费了他很多的时间和精力。他很痛苦，想要改变。做了很多尝试，却总也不成功。

他去跟父母讨论解决的办法。

妈妈对他说："你啊，就是犹豫。下回你要做选择的时候，要根据自己的价值观给不同的选项排序。这样不就容易了吗？"

他觉得妈妈说得很有道理，就照着做了一段，可还是没改变。因为他会继续思考，"我的价值观是什么？这个价值观合理不合理呢？"

后来，他去问他爸爸，他爸爸跟他说："你这是一种特别的才能。很多人其实只是根据常识来生活，但你会用理性去思考。我现在手下有很多员工，我要让他们建立起理性思维都很困难。可是你呢，天生就会了。不要被常识蒙蔽，凡事问为什么，这是审视世界的好习惯。虽然费点时间精力，却是很值得的。"

他爸爸还说："你不仅不用改，而且还要保持这个好习惯，将来会派上用场的。"

他觉得爸爸说得也很有道理。回去以后，他虽然还会思考和纠结这些问题，却不再尝试改变了，结果，他的心情反而好了起来，想得也没那么多了。

为什么鼓励他改变的妈妈没能让他改变，反而是鼓励他不改变的爸爸，促成了他的改变呢？这是不是很有趣的化学反应？

我们用第二序列改变来做一下分析。

遇事多想、做选择时犹豫，这是我那个朋友想要改变的内容。而他总觉得自己有问题，想要努力改变自己的状态，这是他把改变作为一种应对方式。

他妈妈给他的建议，是去改变内容，而他爸爸改变的，是"他想要改变"这个应对方式本身。

为什么爸爸的建议更有效呢？这就和心理学里另外一个非常重要的概念有关——自我接纳。

自我接纳的本质：舍弃

“自我接纳”这个词，我相信你已经听得太多了，但其实我们对自我接纳有两个重大的误解。

第一个误解是， 以为自我接纳是不改变。

从第二序列改变这个概念，你就能了解，接纳自我本身就是一种改变，而且是很难的改变。

难在哪里呢？难在忍受。

人只要有焦虑，总是想要改变的。可是，顺境逆境都是人生的常态，有时候我们需要去忍受不好的境遇，哪怕暂时看不到希望。

第二个误解是， 很多人说自我接纳的时候，其实是把它当做获取另一种好处的途径。

经常有来访者跟我说：“老师，我觉得自己很多地方都不好。很想接纳自己，可是怎么才能做到呢？”

当他这么说的时候，他其实是把自我接纳当做获得幸福、平静、快乐的手段。他心里想的是：如果自我接纳了，那我就会变得更好了。

你看，这在本质上还是想要改变。追求自我接纳这个追求本身，就是他无法接纳自我的原因。

自我接纳不是追求，而是舍弃。

舍弃的是什么呢？就是那种对生活的过度控制，对“完美自我”和“完美世界”的幻想和执念。

心理治疗领域里，有一种很著名的疗法，叫做“森田疗法”，它的核心理念是：带着问题生存；为所当为。

意思是，不要纠结于你自己的问题，把它当做你生存的常态，而去专注于你真正想做的事情。这才是自我接纳的真谛。

回到刚刚我朋友的故事。为什么爸爸的方法更有效呢？ 他爸爸把他想要改变的问题，变成了一种不需要改变的资源。

这个理由说服了他，让他能够放下自己的焦虑，不再盲目地追求改

变。而正是这个放下，让他从无效的改变中解脱出来了，实现了真正的改变。

有效改变的判断标准

我相信，这个时候你会有点糊涂了。前面我用了8节课讲改变，这里突然又说自我接纳很重要。

那么，什么时候该追求改变，什么时候该自我接纳呢？或者说，什么时候改变是有用的，什么时候改变会变成一个问题呢？

我可以给你一个简单的标准： 看你改变的动作，究竟是改善了你的状况，还是维持了你的状况，甚至让你变得更糟了。

通常，无效的改变会维持症状，形成一种恶性循环。如果你的改变包含在这种恶性循环里，那你就要小心了。

举个例子：我们偶尔都会失眠，失眠是很让人痛苦的。但是，如果失眠的人很想改变失眠这件事，那他就会变得非常警惕。

本来疲惫中迷迷糊糊要睡着了，他一个念头“我快要睡着了”，马上就又清醒过来了。想改变的念头加剧了失眠，这就变成了一种恶性循环。

前面这个不断换工作的朋友也是如此。

他的目标是实现自我价值，实现自我价值是需要积累的，可是这个乌托邦式的目标让他不断寻求改变，从而失去了自我积累的过程。

越是这样，他就越焦虑，越焦虑，就越想改变，形成了另一种恶性循环。

所以，当我们想要改变的时候，要问自己两个问题：

第一， 我所遇到的，是世界的不如意，还是需要改变的问题？

我们这个世界，本身就有很多不完美，它不是按我们的想法设计的。

比如：我们会偶尔焦虑、会失眠，会心情不好、会遇到各种挫折。

但这些都不是问题，它是世界运行的常态。如果我们错把世界的不如意，当做了我们要解决的问题，改变不仅没有效果，有时候还会变成

问题。

第二， 我们想要改变的努力，有没有打断自然发展的历程？

· 一棵树从种下种子，到开花结果，有其自然发展的过程；

· 工作需要积累经验，关系需要培养感情，这也是自然发展的过程；

· 身体或者心理受到伤害，会缓慢地恢复，这也是一个自然发展的过程。

所以，当你想要改变的时候，要思考一下：如果我不做改变，世界自然发展的一般规律是怎么样的？

不能因为想要摆脱焦虑就急着改变，如果我们改变的企图打断了这种自然发展的历程，那它不仅没有效果，而且还会变成问题。

到这里，我们关于行为改变的课程就完成了，让我们来回顾一下课程第一部分的内容。

我们讲到了行为是如何被维持的，改变的困难在哪里。改变很难发生，是因为：

1. 旧有的行为有它的好处；

2. 心理舒适区让我们用熟悉的应对方式去处理问题；

3. 我们每个人都有阻碍改变的心理免疫系统。

我们也讲了引发改变的一些方法，包括：

1. 检验行为背后的规则；

2. 积累一些小成功；

3. 为自己制造改变的场；

4. 激发情绪。

最后，我们辨析了无效和有效的改变。无效的改变本身就是一种心理舒适区。

也许你已经注意到，当我们讲对改变的改变，也就是自我接纳的时

候，我们其实已经进入了思维的领域。

改变不仅包括行为的改变，还包括思维的改变，人的想法和行为是相互促进的。

在课程的下一个部分，我们会讲：

1. 人的心智是如何运作的

2. 你身上可能存在着哪些思维陷阱；

3. 这些思维陷阱会怎么限制自我的发展；

4. 怎么才能发展出更积极、更有弹性的思维方式，促进自我的成长。

在第一章结束的时候，我想给你留一个作业：

陈海贤

还记得在第一节课的时候，我让你找一个最想改变的具体目标吗？请你现在拿出一点时间，用课程中学习到的完整思路，对你想改变的目标做一次全面的思考。如果你愿意，可以把你的思考在留言区跟我们分享。非常期待与你的交流。

第一部分的课程就到这里，我们第二部分的课程再见。

改变
第09天

自我接纳说的不是追求，
而是舍弃。
舍弃什么呢？
就是对生活的过度控制、
对完美自我和完美世界的
幻想和执念。





陈海贤 · 自我发展心理学

来自「得到」APP

10丨认识心智模式：辨识防御型思维与成长型思维

从这讲起，我们进入这门课的第二部分——心智的发展。

如果把人比作是一部复杂的机器，行为是这个机器输出的结果，而心智模式就是驱动机器的底层程序。所以，人要获得持续的发展，不仅需要行为的改变，而且离不开心智模式的有效运转。

那么，什么是心智模式呢？

古希腊哲学家爱比克泰德（Επίκτητος）有句名言：

人不是被事物本身困扰，而是被关于它们的意见所困扰。

意思是说，一件事怎么影响我们，不取决于这件事是怎么样的，而取决于我们怎么想它。

每遇到一件事，你就会有一个想法。这些想法看起来散乱无章，但如果把这些想法汇集起来，你就会看到，它们是有规律的。

- 有些人想得乐观些，有些人想得悲观些；
- 有些人习惯从外部找原因，另一些人习惯从自身找原因；
- 有些人习惯想问题是什么，另一些人则习惯想办法是什么。

这些习惯化的想法，我们就把它叫做心智模式。心智模式就是我们组织和加工世界的方式。

心智模式对我们很重要，是因为它决定了我们会如何面对必然会遇到的挫折和失败，我们如何去追求一心想追求的成功和幸福，以及在这个过程中，我们会如何评价我们自己。

自我的发展过程，就是心智模式不断发展和进化的过程。

心智模式的两个作用

心智模式到底怎么影响着我们呢？它至少在两方面起着非常重要的作用：

首先， 它塑造了我们的经验，影响了我们的情绪。

相信你也听说过这样的段子：同样的半杯水，有些人看到的是只有半杯水了，所以很焦虑。另外一些人看到的是还剩半杯水，所以很开心。

心智模式让我们对同样的事情有不同的解读，并产生不同的情绪。

既然心智模式的作用是塑造我们的情绪，那么，是不是让人感觉良好的心智模式，就是好的心智模式呢？

如果是这样，那一个人的心智模式一定很积极，就是鲁迅笔下的阿Q。阿Q最会通过自我安慰让自己感觉良好一些。可是我们显然不能认同，阿Q有良好的心智模式。

因为心智模式还有第二个作用： 引发行动。

我们的情绪、思维和行动是一体的。积极的思维经常会通过激发有效的行动，来验证它本身的正确性。

如果你觉得一件事你能应付，你就会想各种办法，全力以赴去做，最后，这件事果然做成了，这加深了你“我能应付”的信念。这是一种积极的循环。

反之，如果你觉得自己做不到，你可能就会拖延、想退路、找自己做不到的理由，最后这件事没有完成，这也会加深你“我做不到”的信念。这是一种消极的循环。

对人也是如此。如果你觉得一个人很好，你会去接近他、了解他，最后发现他真的不错。反之，如果你觉得一个人很差，你就会挑剔他、排斥他，最后发现这个人就是不行。

成长型思维和防御型思维

根据能否促进我们跟世界的积极互动的方式，我把心智模型分成两类：一类是积极的成长型心智模型，一类是消极的防御型心智模型。

那么，这两种心智模型是怎么发展起来的呢？

心理学里有一个理论流派，叫自我决定论。这个理论流派获得了很多心理学家的赞同。

这个理论认为，推动人自我发展的内在动机，主要有三个因素：安全感、自主性和胜任感。

安全感主要来自于人际关系，尤其是我们和妈妈的依恋关系。

如果你跟妈妈的依恋关系足够安全，就像一条船知道后面有避风港，行军的队伍知道后面有充足粮草支持，你自然就会对世界发展出好奇，会发展出探索世界的本能。

如果母亲给予孩子的是无条件的接纳和肯定，那孩子所发展出来的探索世界的本能也是自主自发的，不需要考虑别人的评价，也不是为了获得母亲的称赞。

这样，他的自主性就出来了。他不会把挫折当作一种“如果我做得不好，母亲就会嫌弃我”的威胁，而是执着于自己的目标，努力解决问题，把限制和困难当作是有趣的挑战。

在解决问题的过程中，他的能力获得了不断的成长，这样，他的胜任感就发展出来了。慢慢的，他发现自己是有能力的，是能够应付这些挑战，并因此对自己充满自信。

而这种胜任感又会让他不断去寻找新的挑战，解决新的问题。他的自主性会增强，他的安全感来源就会从母亲转为自己，因为他是能够胜任这个工作的，由此形成了一种正性循环。这是一种成长型的心智模型。

反之，如果他的安全感没有得到满足，那他就会陷入另一种心智模型——防御型的心智模型。

他不愿意去探索世界，不愿去面对一些必要的难题。他行动的所有重心，都在想方设法地回避可能的伤害上。他通过缩减自己的活动空间，来获得一种安全感。

为了让世界看上去可控一些，他会非常在意头脑中的规则，以至于看不到现实发生的变化。有时候他也很努力，可这并不是自发的，而是被头脑中“应该如此”的概念驱动的。

他很在意被人赞扬和接纳，所以，别人的一点点批评意见，都会让他焦虑万分。因为太在意别人的评价，他就失去了行为的自主性。

这样，他就陷入另一种循环——不断寻求安全感的循环。而防御型思维，就是阻挡我们走向自我发展最大的思维障碍。

在关于心智发展的11讲里，我们会讨论防御型心智的思维特征和成长型心智的思维特征，并讨论怎么从防御型思维转变到成长型思维。

这一章的第一部分， 你会学到防御型思维的三大天王：僵固思维、应该思维和绝对化思维。这三种思维背后都有它们想要防御的东西。

1.　　　　僵固思维，防御的是你内心完整自我的形象。它背后所隐含的对能力的观点，也许会出乎你的意料。

2.　　　　应该思维，防御的是你内心已有的规则。这些规则既有关于世界和他人的，也有关于你自己的。你会学到这些规则如何破坏了你的自主性，并让你焦虑、抑郁、沮丧。

3.　　　　绝对化思维，防御的是可能的伤害。你会学到人们如何用绝对化思维任意扩大防御的范围，并最终让自己寸步难行。

你在日常生活中所遇到的很多烦恼，比如害怕失败、不敢面对挑战、害怕别人的评价，它们背后都有这三种思维的影子，只是你并不知道。

这并不奇怪，因为我们的思维经常是自动运转的，你需要一双外在于自己的眼睛，才能看见它们。而我们的课程，就想提供这样一双外在于自己的眼睛。

这一章的第二部分 ，你会学到成长型思维的一些特征，并收获一些能帮助你从防御型思维转向成长型思维的有用的思维工具。

我经常把成长型思维比喻成一条河，一条河要流动起来，有两个条件：一个是要有势能，也就是行动的张力。另一个是要有源头活水，也就是要与现实不断地接触。

在这部分里，你会学到怎么建立行动的张力，怎么把行动的张力变成行动的动力，怎么和现实保持密切接触，以及怎么发展出适应现实的思维方式。

最后， 我还会用一节很特别的课，跟你讨论思维进化的辩证法。讨论成熟的、有弹性的思维究竟是如何进化出来的。

人是唯一理性的动物。从古希腊的苏格拉底、斯多葛学派，到印度的佛陀、中国的老子、儒教、王阳明的心学，到现代的心理学，都在强调要用理性的力量，来引导自己，让自己过上好的生活。

成长型的心智模型，就是通过改变我们看待世界、他人和自己的角度，发展出对世界更灵活的应对方式，它是人类的智慧之光。

你可以从任何一个做出一番成就的人身上，看到这种理性和智慧的光芒。好在这种理性是可以学习和训练的。

世界在不停地变化，我们的经验也在不停地变化，所以，我们也需要发展出一种能够容纳变化的思维方式。

在行动上，我们要改变世界，可是在思维上，我们要让世界改变我们。不是变得简单，而是变得深刻而复杂。这就是自我发展之道。

接下来的课程，就让我和你一起来学习这种能够帮助我们发展自我的思维模式。

改变

第10天

在行动上，我们要改变世界；
在思维上，要让世界改变我们。

不是变得简单，
而是变得深刻而复杂。
这就是自我发展之道。



陈海贤 · 自我发展心理学

来自「得到」APP

11丨僵固型思维：为什么你会活在别人的评判中？

上一讲，我们说到防御型思维有三大天王，今天我们来讲第一天王——僵固型思维。

如果我问你，什么是预测一个人能否成功最重要的因素？也许你会觉得是能力。其实不仅是你，很多人都这么想。

人们设计了很多测验，来了解一个人的能力。你入学会有入学考试，你找工作，也会有各种职业能力测试。

这些能力测试背后都有一个假设：人的能力是相对固定的，所以能够根据能力把人分成三六九等。

可是，在现实生活中，你会遇到一些人，起步的时候能力平平，却凭着自己的努力，不断进步，最终获得了很大的成就。

你也会遇到另一些人，看起来很聪明，却因为某个挫折一蹶不振，逐渐泯于众人了。

今天我们所讲的僵固型思维，就是要告诉你，能力并不能预测一切，有时候怎么看待能力，要比能力本身更重要。

僵固型思维导致“脆弱的高自尊”

在讲僵固型思维前，我先讲个故事。

我以前遇到过一个学生，人很聪明，学习也很好，高考考上了一所名牌大学。

他来自一个县城中学，考上名牌大学的人并不多，校长觉得他脸上有光，就把他的照片放到了学校的荣誉墙上，还跟他说，“你很聪明，到了大学一定能为母校争光。”

他当时心里就咯噔一下，觉得自己被架到了一个很高的位置，上去了，下不来。

上了大学以后，他发现自己根本不算聪明。学校里到处都是牛人，这让他觉得自己特别普通。

大一学期末，他挂科了，是微积分。其实在大学里，这门课挂科的人很多，只要补考就好了。

可是他学了一段以后，觉得自己学不会，怎么也不肯学了，甚至连尝试也不愿意尝试。两次补考的机会，他都弃考了。

他不愿向老师同学求助，不愿让任何人知道他有课程不及格，每天躲在宿舍不想见人。偶尔有以前高中的学弟学妹加他微信，想问他大学的情况，他都一概拉黑了。

有一次我就问他："为什么这次考试对你的影响会那么大？不就是一次考试吗？也有很多人没过啊。"

他说："老师你不知道，我能考上这个大学完全是因为运气。现在这门课把我打回了原形。我其实就是很水的。"

在大学工作时，我经常遇到很多这样的学生。他们很聪明，可是也很容易因为一点点挫折而变得一蹶不振。

我发现这些人有一个共同的特点：他们的"自我"是很重的。

一帆风顺的时候，这些人会觉得自己很厉害，遇到挫折的时候，他们又觉得自己一无是处。但无论他们怎么评价自己，好像都特别关注自己的表现，特别关注别人会怎么看他们。

他们都有很重的证明自己的包袱。我把这种心理状态叫做"脆弱的高自尊"。

是什么原因造成了这种脆弱的高自尊呢？有一种解释是说，这些人肯定是在成长过程中受到了太多的批评和指责，所以变得不自信了。

毕竟我们都听过这样的说法，说表扬和赞美能培养一个人的自信心。可是仔细想想，好像也不是，他们的成长经历里，并不缺少肯定和表扬。相反，他们中的很多人，就是在表扬和肯定里长大的。

那又是什么让他们在挫折面前变得这么脆弱呢？这就是我们今天要讲的僵固型思维。

顺便说一下，去年腾讯的创始人之一陈一丹先生创设了一个"一丹

奖”，这是全球最大的教育单项奖，奖金高达3000万港币，是诺贝尔奖奖金的3倍。

这一届的“一丹奖”，就颁给了成长型思维和僵固型思维的提出者——斯坦福大学的德韦克（Carol Dweck）教授。

僵固型思维到底在讲什么，能够让德韦克教授获此殊荣呢？让我们先从她的一个著名实验说起。

夸孩子“努力”比“聪明”更重要

为了考察表扬对孩子的影响，德韦克教授找了几百个小学初中的孩子，先给他们做10道容易的智力测验题。

当这些学生完成后，一部分学生被夸奖“聪明”：“哇，你做对了8道题！你太聪明了！”于是这些学生就被放到了非常有才的位置。而另一部分学生被夸奖“努力”:“哇，你做对了8道题，你一定很努力！”

结果出人意料。那些被夸聪明的孩子，在接下来的测验里，很多都不愿意再选择更难的题目，哪怕这些题目能够让他们学到新知识。

当研究者安排了一些很难的题目，所有的孩子表现都不好的时候，那些被夸聪明的孩子，对解难题再也没兴趣了，他们的表现也直线下降。即使重新做一些容易的题目，也很难让他们再有信心了。

甚至最后，当研究人员让他们在试卷上写下他们做这些题目的分数和感受的时候，那些被夸奖聪明的学生，有40%左右的学生都撒了谎：他们虚报了自己的成绩，而且都报高了。

相反，那些被夸奖很努力的人，却越挫越勇，他们保留着对解难题的兴趣，表现也越来越好。

这个研究是颠覆性的。它证明了：跟我们所想的不同，夸孩子聪明不仅不会增加孩子的自信，还会削弱了孩子的抗挫折能力。

为什么表扬孩子“聪明”和表扬“努力”会产生这么大的区别？德韦克教授解释说，表扬聪明和表扬努力激发了他们不同的心智模型。

表扬“聪明”实际上暗示了这样的观点：人的能力是相对固定的，解难题只是证明你聪明不聪明的方式。

一旦孩子接受了“人的能力是相对固定的”这样的观点，而他们又被夸

聪明，那他们自然就会努力维护聪明的形象。他们会把注意力从挑战任务本身，转移到对自我的关注上来。这就是僵固型思维的特点。

相反，表扬“努力”却暗示着：人的能力并不是固定的，我们可以通过努力来发展自己的能力。

既然人的能力并不固定，他们不需要有证明自己的包袱，自然就能把目光专注到努力本身。

关注自我证明，还是关注能力成长，是成长型思维和僵固型思维的重要区别。

一个有僵固型思维的人，在面对挑战时，很容易放弃，因为他会担心困难的任务会证明他不行；而一个有成长型思维的人，却欢迎挑战，因为他会把挑战看作能力成长的机会。

僵固型思维的人，觉得努力是一件可耻的事，如果你需要努力才能做成一件事，说明你能力不够，所以就算努力，他们也会偷偷努力；而成长型思维的人，以努力为荣，因为他们觉得努力就是激发能力的手段。

他们对批评的看法也不一样。僵固型思维的人更容易把批评当做对他本人的负面评价；而成长型思维的人更容易把批评当做是一种帮助人们改进的反馈。

看到别人成功时，僵固型思维的人会把它看作是自己的失败，因为别人做到了而自己没做到，那就是证明自己不行；而成长型思维的人却会从别人的成功中学习，去吸取别人的经验，把它们变成自己经验的一部分。

与真实世界的互动促进自我发展

说到这里，也许你已经明白了，僵固型思维的本质，是一种防御的心态。有僵固型思维的人，会把注意力从关注怎么做事转移到关注怎么维护“我很强”的自我形象上去。

这背后也有人际关系上的不安全感。正如我们在第一节课讲两种心智模式的时候提到，探索世界和能力发展常常需要一种安全感作为基础。

僵固型思维的背后其实隐藏着这样的人生假设：我自己的价值是由别人来评价的。我只有表现得好，别人才会觉得我有价值。这种焦虑自

然就会把我们的目光放到自我证明上。

我一直觉得：

自我，其实是一个调节器或者维修包。当一切运转良好的时候，我们并不会有太多的自我关注，而是会把生命的能量投射到世界本身。

世界向我们提出问题，我们努力解答问题。这时候，我们的能力在我们与世界的互动中逐渐成长起来，我们的自我也在这种与世界的互动中逐渐变得丰富起来。

但是当我们感到不安时，我们就会把注意力投射到自我身上，我们会问：我是什么样的人？别人会怎么看我？我这么做是对是错的？

我们想通过解答这些问题来发展自我，而实际上呢，因为没有和世界的真实的互动，自我的发展反而停滞了。

所以，我们都应该在与世界的真实互动中发展自我，而不是死守着一个僵化的自我概念。

无论这个自我概念是聪明、能干、懂事还是其他，也无论这个自我概念的评价来自父母、师长、领导还是心爱的人。

请记住，如果你相信变化，那么你是一个什么样的人根本不重要，你会怎么发展才重要。

陈海贤

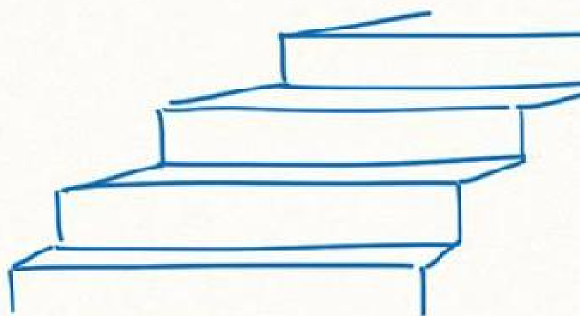
听到这里，相信你已经开始检查自己头脑中的僵固型思维了。如果你有什么发现，欢迎留言跟我们分享。

下节课，我们会继续讲讲怎么克服僵固型思维。

我们下节课见。

改变

第 11 天

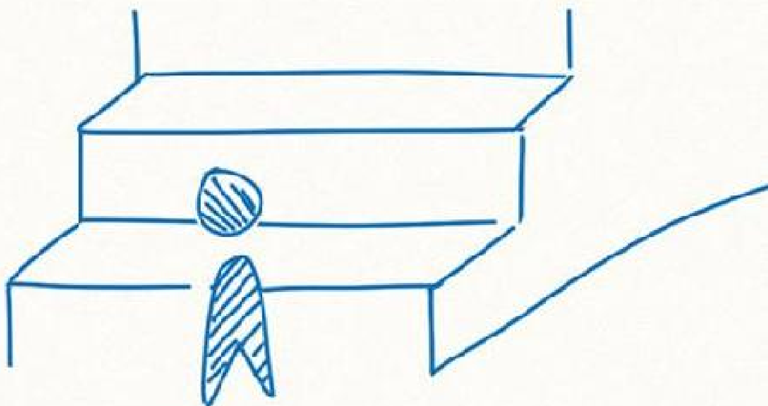


如果你相信变化，

那么，

你是什么样的人根本不重要，

你会怎么发展才重要。





陈海贤 · 自我发展心理学

来自「得到」APP

12丨突破僵固型思维：如何“正确地”犯错？

上节课我们讲到成长型思维和僵固型思维的核心区别，我来帮你回忆一下：

成长型思维认为人的能力是不断成长的，因此会把注意的重点放到通过努力来获得能力成长上。

而僵固型思维认为人的能力是固定不变的，因此会把注意力放到证明自己聪明和维护自己的聪明形象上。

听完上节课，也许你会有一个疑问：我们怎么才能从僵固型思维转变为成长型思维呢？

今天，我们就来聊聊这个问题：如何克服僵固型思维？

改变对错误的认知

我想先请你思考一下，人的能力究竟是怎么成长的。设想一下，如果你每天在一个熟悉的地方，做你已经会的工作，虽然工作也很辛苦，你的能力会成长吗？可能不会。

能力的成长，来自于挑战。

如果你所在的环境提了一个超出你能力范围的问题，你必须努力去解答这个问题。如果你答错了，环境就会以某种方式反馈给你。

最终，你对问题有了更深的了解，你的能力也在回答问题的过程中得到了提升。这就是能力成长的过程。

从这个角度，“聪明不聪明”，“能力强不强”所形容的不应该是孤立的个体，而是个体和环境的互动方式能否促进能力的成长。

而僵固型思维却因为要固守“聪明”的形象，不愿意去面对挑战，从而失去了让自己真正变聪明的机会。

适应是一种非常强大的学习机制，我们面对难题和挑战的过程，其实也是我们的大脑通过适应环境学习的过程。这些难题和挑战会让我们的大脑变得更加灵活和精细化，而僵固型思维的人因为回避挑战而失去了这种机会。

既然僵固型思维会阻碍我们成长，那么我们到底要怎么克服僵固型思维呢？我认为核心就是，改变对错误的认知。

我们的文化总是在教育我们要尽力避免犯错误。从幼儿园开始，我们的很多教育都在教人怎么识别错误以及怎么防止错误。

我听过一个说法，说父母对孩子说的话里，90%都是教孩子“不要做什么”。

最开始我觉得这种说法很夸张，后来我用一天时间留意和分析了一下自己跟孩子的对话，结果还真是这样，可能还不止90%。

我们受的教育是这样，所以我们对错误也有了特别多的负面评价。我们很难把错误当做是一种反馈，一种难得的学习机会，而很容易把错误当做是一种失败。

可事实上，当我们在解答环境提出的问题时，会犯很多的错误。试错就是一种基本的学习机制。这跟你的能力无关，而跟事物发展的进程有关。

可是有些人就不这么想，他们会本能地认为：我犯了错，那一定是我不够聪明，没把事情做对。他们会把错误等同于失败。

当你把错误当失败的时候，你其实认同了这样的假设：事物的发展不是曲折向前的，而是直线式的，最终有一个终点——成功或者失败。而错误就是那个终点。这显然并不是事物发展的真实逻辑。

错误和失败还有一个不同，错误说的是事情的结果，而失败就引向了个人评价。

当我们把错误当做一种“证明自己不行”的失败时，我们就会回避错误，从而让自我发展陷入停滞的状态。

管理错误的三种方法

现在我们知道了克服僵固型思维的核心，是改变对错误的认识，但是这件事说起来容易做起来难。我们要怎样转变对错误的看法呢？

我总结了三种方法。

第一种方法， 就是把错误看作是学习的机会。

「得到」里很多老师都提过《原则》这本书。这本书里，讲到了桥水公司对错误的态度，就是公司不会惩罚员工犯的错误，而是鼓励员工讨论所犯的错误。

为此，公司甚至还专门成立了一个错误档案，把所有人所犯的错误记录下来，供公司其他员工来学习。

在提到为什么要对错误保持这种开放的态度时，这本书的作者说：

错误是一定会犯的。如果我们惩罚错误，其实就是鼓励大家把错误都藏起来。这样，我们就失去了从错误中学习的机会，这对公司的损失会更大。

我在很多我钦佩的人身上，看到了这种对错误的开放态度。

有一次在一个浙江大学心理系校友会的活动中，阿里云的总裁王坚老师给我们做了一个演讲。

他毫不讳言地讲起自己最初在阿里云时，所犯的各种错误。谈到这些错误时，他说：

学费是一定要交的，我很高兴，这些学费一开始就交了。如果是交在后面，那也许阿里云的发展就不一定能够承受得起。

正是这种对错误的开放态度，支持着他从一个大学老师不断转型，最终把阿里云这件事做成了。

转变对错误看法的第二个方法， 是突破自己不会犯错的形象。

僵固型思维的特点是担心犯错。担心犯错，其实就是在维护自己不会犯错的形象。所以如果我的来访者因为僵固型思维来咨询，我一开始就会劝他们放弃不会犯错的形象。

我有一个来访者，刚到一个公司上班，每天加班到很晚，觉得压力很大。

我问他：“是你们所有人都这样，还是你自己这样呢？”

他说：“好像也不是所有的人都这样，就是我自己这样。因为我有很多东西不知道，需要去自己摸索，就会浪费很多时间。”

我说：“那你为什么不去跟别人请教呢？”

他沉默了一会说："如果我一开始犯了很多错误，我就担心别人知道我连这么简单的东西也不会，怕他们笑话我。"

他就是为了维护什么都会的聪明形象，而把自己封闭起来，结果给了自己很大的压力。

按理说，一个刚到公司的新人是不需要这种"我什么都会"的自我形象的。可是有时候很奇怪，人越是焦虑，就越不愿意跟别人请教，结果就变得越来越封闭。

这种错误不仅刚进公司的员工会犯，公司的高层也会犯。

我有一个来访者，是投资人，自己带一个团队，业绩做得非常好，团队的人也都很信任他。

可是前段时间，他因为自己的判断，错过了一个投资机会。如果抓住这个投资机会的话，会给团队带来巨大的利益。这让他有很大的压力。

我就鼓励他跟团队聊这件事，反正大家也都知道嘛。第二次回来，我问他怎么样。

他说，他很郑重地跟大家说："对不起，我也会犯错，让大家失望了。"

谁知道大家很轻松地说，"没关系，我们本来就知道你会犯错啊，也没指望你什么都对。"

这样，不用维护一个不会犯错的投资人形象，他一下子觉得自己轻松了很多。他觉得自己的判断更坚决，也更敢做决策了。

刚刚我讲了突破僵固型思维的两种方法，一个是把错误当做学习的机会，另一个是突破自己不会犯错的形象。

现在我想来讲第三个方法， 那就是制定犯错计划。

曾有一个来访者问我："我总是为说错话、做错事懊恼不已，影响工作和生活，该怎么办？"

对他来说，错误意味着失败和对自己的否定。他很少从反馈的角度理解错误。所以当他听到，我建议他制定一个"犯错误计划"时，他吃了一惊。

我说："如果要克服对错误的恐惧，你就必须犯错误。你要争取每周犯5个错误，记录下这些错误，反思这些错误的后果是否如你所想的那么严重，并思考你从这些错误中学习到了什么。多做多错，如果你没能在这一周之内犯足5个错误，就证明你做得不够多。"

我希望他能通过这个作业了解错误作为反馈的另一面。我也希望这样的作业能降低他对犯错的焦虑。假如他真的犯错了，他至少可以跟自己说："我这是在完成陈老师的作业嘛。"

我觉得这个思路特别好。为自己制定犯错计划，会消解错误的消极价值。如果你也为犯错烦恼，为了克服对错误的偏见，你也可以尝试一下这个犯错计划。

听到这里，也许你会想：你说的听起来有些道理，可是在现实的生活中，错误的代价是非常重大的，我们怎么可能不害怕犯错呢？

对于这个问题，我有两个思考想分享给你。

第一， 如果你的错误会导致你一无所有、家破人亡，那你就要小心了。

这已经不是犯错，而是赌博了。可是，如果你的试错成本是你可承受的，那你就需要在生活中，给试错留下空间。

那什么是可承受的试错成本呢？这跟你的人生观有关了。

如果你需要的少，你能容忍的试错成本就高，你也会有更大的空间通过试错来学习。而年轻的时候，是我们试错成本最低的时候。

第二， 错误是人生的一部分，有时人生会因为错误而变得更丰富。

我的这个想法是受了一本书的启发，这本书叫做《有限与无限的游戏》。这本书讲到，有两种游戏：

一种叫有限游戏。这种游戏有明确的规则，也有明确的开始和结束。而我们的任务，就是尽快结束这个游戏，并且赢得这个游戏。在这样的游戏中，错误就是意味着游戏的终止和失败。

而另一种游戏，叫无限游戏。这种游戏没有明确的胜负，游戏最重要的目标，就是让游戏继续下去。

如果我们的人生是一个无限游戏，那错误就不是游戏的终止，它是游

戏的一部分。你甚至会有意识地犯一些错误，来让游戏变得有趣一些。

总结一下，这节课我们讲了如何克服僵固型思维。我们知道了克服僵固型思维的核心，是要改变对错误的认知。

而改变对错误的认知，我有三个方法：

第一， 把错误看作是学习的机会；

第二， 突破自己不会犯错的形象；

第三， 制定犯错计划。

陈海贤

最后，我想给你留一道思考题：你应对错误时，除了我刚刚提到的三种方法，有什么自己独特的心法吗？欢迎在留言区跟我们分享。

下节课，我们讲另一种防御型思维——应该思维。

改变 第12天

思维改变 工具箱

犯错计划

克服对错误的偏见

计划：
争取每周犯5个错误





陈海贤 · 自我发展心理学

来自「得到」APP

13丨对世界的应该思维：为什么我总看不清现实？

我先来讲个故事。《荷马史诗》里讲到，英雄奥德修斯回家途中曾遇到一个妖怪，这个妖怪有一张床，每个过路的人，它都会抓到这张床上躺一躺。

如果这个过路人的身体比床短，它就把过路人拉到跟床一样长；如果比床长，它就把长的部分锯下来。

以前读这个故事的时候，我一直以为这个妖怪想杀人，现在我想，也许它只是想找个人结婚。只不过，它头脑中所设想的理想伴侣应该跟床一样长。

我们当然不会像那个妖怪一样蠢，可是你知道吗？我们的头脑里也经常会有类似的想法。比如：

· 小时候，我们觉得自己应该有更懂我们、更爱我们的父母；

· 读书的时候，我觉得自己应该去更好的学校，有更好的成绩；

· 工作了，我们应该进更好的公司，赚更多的钱；

· 为人父母了，我们就觉得子女应该更听我们的话

……

如果现实不按我们头脑中的这些假设来运行，我们也恨不得弄一张这样的床，把不符合我们想法的现实改造一番。

这就是我们今天想讲的第二种防御型思维——应该思维。

应该思维的本质，就是不去认识真实的世界，而是试图让真实的世界臣服于我们头脑中已有的规则，并在世界不符合我们头脑中的规则时，表现出怨恨、愤怒、焦虑或者沮丧。

我们可以把应该思维分为两种：

一种， 是对世界和他人的应该思维；

另一种，是对我们自己的应该思维。

今天这节课，我们先讲对世界和他人的应该思维。

消极情绪背后的应该思维

不知道你有没有发现，几乎所有的消极情绪背后，都有应该思维的影子。

我前段时间见了一个妈妈，她总是嫌儿子拖拉不懂事，过来问我有什么办法能够让儿子听话。事实上，她的孩子并没有什么大问题，就是早上会赖床，晚上做作业有些拖拉之类的。

我问她："你想要一个什么样的儿子呢？"

她说："我觉得我的儿子就应该是那种聪明、听话、懂事、乖巧的。所以当我发现他现实中不是这样的，我就很生气，就像要把他矫正过来。可是我越这样，儿子越不听话，两人的关系越闹越僵，这让我很苦恼。"

这个妈妈的苦恼背后，就有孩子应该怎么样的应该思维。她越是放不下这种"应该"，就越处理不好现实。

我的另一个来访者，最近因为职场焦虑来咨询我。

他刚换了工作。新人嘛，公司的人对他都挺友善的。只有一个同事，对他爱理不理。

他有问题去请教那个同事，那个同事经常流露出一种"这你都不懂"的傲慢。可偏偏那个同事的工作做得不错，其他人都挺喜欢那个同事的。

我的来访者就对那个同事非常生气，下定决心要在业务上超过他。每次那个同事有什么表现，他都很在意。如果那个同事做得比他好，他就会非常焦虑和沮丧，甚至到了见到那个同事就紧张的地步。

这个故事里的来访者背后，也有很多的应该思维。

第一个"应该"，是他觉得所有的同事都应该对他好，或者抽象点说，他觉得所有的人都应该喜欢他。所以当那个同事表现出傲慢时，他就非常生气。

第二个“应该”，是他觉得既然同事不尊重我，我就应该超过他。只有超过他，我才能获得内心的平静。

就像很多励志故事的范本一样，好人凭借自己的不懈努力超过了坏人，得到了大家的一致认可。

当现实不符合这个故事范本时，他就非常焦虑。而且这两个“应该”是相互加强的。“他应该喜欢我，结果没有，所以我很受伤。因为我受了伤，所以我就要超过他。”

他把所有的自我价值都放到了和这个同事的比较上，一旦发现自己有不如这个同事的地方，他就会觉得自己很没用，并因此焦虑沮丧。

后来，当我跟他讨论这些时，他也意识到了情绪背后的这种思维。可是他说：“老师，你说的应该思维我理解了，可是我就不能想超过他吗？”

愿望和应该思维的区别

他提的这个问题非常重要，我也想在这里解释一下。

无论是想要儿子变乖，还是工作中想要超过同事，这些愿望本身并没有什么不合理。毕竟就像周星驰说的，“人如果没有梦想，和咸鱼又有什么区别。”

可是，应该思维和愿望有一个最根本的区别，就是能不能容忍现实跟我们的愿望不一致。

我们希望孩子乖巧听话懂事，这是我们的愿望，可孩子就有他这个年龄的孩子常有的拖拉，这就是事实。

我们都希望自己被人喜欢和尊重，这是我们的愿望。可是你也知道，有时候就是会有人不喜欢你，这就是事实。即使它让你不舒服，你也只能接受了。

事实是不会跟你讨价还价的，你也战胜不了事实。就算你想要改变事实，那也只能在承认事实的基础上想办法。

可是，有应该思维的人看不到这一点。他们好像是在跟事实赌气，觉得事实就不应该这样。

比如，那个妈妈对不听话的孩子这么生气的时候，她好像是在说：我

必须要让孩子符合我的愿望。

当我问她："如果这个阶段的孩子就是会拖拉怎么办呢？"

她低着头倔强地说："肯定有办法让他改。"

这时候，她的愿望已经超越了现实。那个希望能够超过自己同事的来访者也是如此。

如果超过同事只是他的愿望，那这个愿望落空的时候，他就可以有其他选择了。也许他就会想：算了，反正平时接触也不多，眼不见为净。或者大不了干脆再换一个工作。

可是当他陷入一种应该思维的时候，他其实也在说：我必须要超过这个同事。这时候，他就看不到其他的可能性了。

"必须"和应该思维经常是相伴相生的。而"必须"意味着只能是这个结果。当结果不符合这个预期时，他就会陷入到严重的焦虑当中。

愿望和应该思维还有一个重要的区别，当我们想做一件事的时候，我们是愿望的主人，我们支配着我们的愿望。

可是当我们陷入应该思维的时候，应该思维好像变成了支配我们的主人，我们只能服从于应该思维背后的规则，这样我们就失去了我们的自主性。

我的一个心理咨询师朋友，在回答别人的问题时，经常说："没什么大不了，反正又不会死。"

有一天，一个人问他："那万一真死了怎么办？"

他说："没什么大不了，反正人都会死。"

其实他想说的就是，不要轻易陷入这种应该思维当中。

所以后来，我就跟我的来访者讲了愿望和应该的区别。

我问他："让同事喜欢你，或者超过你的同事，究竟是你的愿望，还是你必须要做的事情？"

他想了想说："这应该还是愿望吧。"

我说好，那你就去想，为什么它们不是必须的，把你所能想到的所有

理由都列出来。

他回去想了很多理由，比如他的价值不需要用这个同事来肯定，就算没超过同事，他也有自己的进步等等。

当他想这不是必须的时候，他就从应该思维中解脱出来了，他的焦虑也逐渐缓解了。

听到这里，也许你还是会有一些疑惑。你会问：无论在现实中，还是在电影里，很多人下决心的时候，都会说："我一定要做到！"而事后确实也有很多人做到了，我们也会把他们当做励志的榜样。

如果说愿望是一个可以完成，也可以不完成的东西，而不是必须要做到的东西，那我们会不会太容忍自己偷懒了？

对于这个问题，我是这么想的。

首先， 当一个人说"我一定要做到！"的时候，他其实并不是说一定能做到这件事，而是说他有投入和奉献的决心。这个决心不是关于外在世界的，而是关于他自己的。

他自己愿意投入和奉献多少，这当然是他自己能决定的，但是他决定不了这件事是否能做成。就算他有很大的愿望去做成这件事，也不能奢望现实来迁就他的愿望，否则就变成了应该思维。

第二， 如果一个人把决心看做是一种愿望，而不是必须要完成的事，会让他变得更灵活。

有时候，越是认识到有些路走不通，你越会去找别的路。越是接受现实，你越能利用现实，去实现自己的愿望，而不是在焦虑、抑郁和愤怒中，跟现实怄气。

最后我想说， 区分愿望和现实，是一个人成熟的标志，也是走出应该思维的关键。

作为一个成年人，你得接受，这个世界不是围绕着你来设计的，宇宙根本不理会你的喜怒哀乐，世界有时候就是有很多不公平，人生就是有很多苦难和不如意。

如果你一直放不下头脑中关于世界的设想，就像一个孩子不能放下对童话世界的执念，你的脑子里就一直会有很多"这个世界应该如此"的图景，而当现实不符合这个图景时，你的心里就会生出忧郁、愤恨和

沮丧这些负面情绪。

而这些负面情绪最初来源于你对这个世界过于乐观的想象，现在又变成了你对世界悲观的理由。

你盯着现实与“应该”的裂痕，沉浸在对这个世界的失望当中，就没有办法多看一眼这个世界中美好的东西。这就是应该思维对自我发展的妨碍。

陈海贤

今天，我们讲了对世界和他人的应该思维，讲了怎么区分“应该”和“愿望”。听完这节内容，你是不是也发现自己经常陷入应该思维当中，欢迎你在留言区与我互动。

下节课我会继续讲，对自我的应该思维。

改变

第13天



作为一个成年人，你得接受，
这个世界不是围绕你来设计的。
有时候，就是有很多不公平、
苦难和不如意。

如果你放不下对世界的设想，
你的心里就会生出忧郁、
愤恨和沮丧。





陈海贤 · 自我发展心理学

来自「得到」APP

14丨对自己的应该思维：为什么我无法接纳自己的情绪？

上节课我们提到，应该思维分为两种：一种是对世界和他人的应该思维，另一种是对自我的应该思维。

今天我们就来讲第二种——对自我的应该思维。

简单来说，应该思维是对自我的“暴政”，让我们在压迫中找不到自我。听完这一讲，你就会知道我为什么这么说了。

自我烦恼的背后是应该思维

有时候我会去参加一些活动，现场回答一些问题。经常有提问者说，我回答问题的思路比较奇特。

比如一个男生跟我说：“我有一个很重要的目标，不得不为此做一些自己也不那么愿意的事情，比如准备一个很重要的考试。可是我的身体好像不听使唤，经常拖延，我怎么才能让自己有持续的动力去做这件事呢？”

我赶紧摇头说：“我可不能帮你出这个主意。你现在这样问我，好像是你身体里有两个自我，一个是压迫的自我，一个是无奈的自我，前面的一个在逼着后面的一个做他不喜欢的事情。

无奈的自我呢，除了偶尔通过拖延表达一下不满和反抗，没别的发言权。现在你想让我帮压迫的自我，来让无奈的自我彻底闭嘴。我可不能这么做，通常我都是站在弱者这边的。”

我这么回答他，倒也不是为了耍嘴皮子。我发现，几乎所有关于自我的烦恼背后，都有一个“应该自我”存在。

这个男生问题背后的“应该自我”是什么呢？就是“我应该全力以赴心无旁骛，哪怕这不是我愿意做的事情。”

当他发现，现实的自我和这个应该的自我有差距时，他就会想“这是不是我有问题”。

如果我以正统的方式回答他的问题，跟他说说自我管理的办法，那我就认同了他问题背后，那个“应该自我”的假设。我其实也就认同了“对，你就是有问题，这个问题就是你想的那样。”

可是真是这样吗？为什么那个“应该自我”就是合理的呢？

我就是想通过一些奇怪的回答，来动摇他头脑中“应该如此”的信念。我想告诉他：

没有什么是应该的，我们关于自己应该怎么样的假设，也许本身就是偏见。

我和我的来访者也会讨论他们心里的自我应该，有时候他们会问我：“老师，难道我不该对自己的人生提出更高的要求吗？”

我这时候会告诉他们：我们当然需要追求一个更好的自己，但我们要搞清的是，这个更好的标准来自哪里。它来自你的内心，还是来自外在的设定？

曾有一个朋友写信跟我说，他现在28岁，忽然醒悟了，觉得自己应该要努力了。

所以他现在每天睡6个小时，没有周六周日，努力学习一些东西。每次学习的时候都很开心，可是每当效率变低的时候，他就会觉得沮丧，觉得自己不如这样奋斗着猝死算了。

可是又有时候，他觉得自己这种放弃的心态真是太弱了，觉得人家创业的比他辛苦太多，自己奋斗的日子还长着呢。

该怎么理解这种心态呢？你可以看到，这种心态里，有一种自我强迫的存在，就来自“我应该要努力”的应该思维。

我们来想想，自然的努力是怎么样的。

也许你也会看到身边那些真正努力的人，他们心里有一个想实现的目标，但其实他们并不那么关心自己努力不努力这件事。

他们会把所有的注意力都放到事情上，他们只想把事情做成。这时候，努力是一种自主自发的状态，是创造活动所产生的副产品。

可是，当一个人觉得自己“应该要努力”的时候会怎么样呢？

他会想，“虽然我也不知道自己要做什么，可是既然那些成功的人都很努力，头悬梁锥刺股这件事我也会啊。”于是他开始遵照内心应该的规则行事。

他读书、听讲座、学习。可是他心里并没有特别想做成的事情。只想要努力这种状态本身，因为“努力总是对的”。

应该思维的本质是模仿

想一想，生活中有多少人在跟你灌输“应该如此”的信条呢？

· 电视上的偶像剧在告诉你，该怎么谈恋爱；

· 精明的商家在告诉你，该怎么给情侣送什么礼物；

· 结婚的时候要拍什么样的婚纱照；

· 有个水果贩子在一个平安夜发明了平安夜要吃苹果，于是，平安夜送苹果就变成了一种标配。

我们的心里有太多的“应该”在告诉我们怎么做，这些应该思维变成了我们对自己情感的限制，并最终取代了我们真实的情感表达。这就是自我应该思维的最大问题。

听到这儿，也许你已经明白了。“我应该如此”的应该思维，它的本质，是用社会规则、他人的期待或者文化习俗，代替了我们自发的行动。

应该思维完整的语句也许是：既然别人觉得那样做是对的，那我就应该那样做。既然别人期待我这样，那我就应该像别人期待的这样做。

也许你还会有点困惑：刚刚所有故事里的主人公，他们想努力、想改变，看起来也是自主自愿的，没有人强迫他们，这难道不是自发的行动吗？

其实，这不是自发的行动，而是对自发的一种模仿。

我们还接着上面那个要努力的年轻人来说。

他告诉我，到后来，他感到自己开始懈怠了，为了鼓舞自己继续努力，就买了很多书，但很少去翻；还办了健身卡，但从来不去锻炼；做过很多计划，但从来没有认真执行。

你有没有觉得，有时他更像在表演一场叫做“努力”的行为艺术呢？

是的，他并不真的想要继续努力，而是希望通过摆出努力的Pose，来满足他心里我“应该要努力”的想法。

从真正的努力，到追求努力的状态，到追求努力的感觉，努力逐渐变成了对努力的模仿。这就是应该思维胁迫下的自我和自然状态下的自我的区别。

应该思维导致非黑即白

你现在或许能理解为什么我说应该思维是对自我的“暴政”了。因为，应该思维会妨碍我们真实的情感表达，让我们的行为偏离事情本身，变成一种模仿。

其实，应该思维的影响远不止于此。应该思维不仅会影响我们的情感和行为，更会影响我们的思维，造成思维上的非黑即白。

我曾有一个来访者，她自觉自己是一个善良的人，这是她的理想的“应该自我”。

有一天，她经过学校门口，看到学校门口有一个乞丐。这个乞丐伸手向她要钱，她犹豫了一下，没有给。

本来这是一件小事，可是她就非常内疚，一直在想，“我是不是不够善良了”。她的内疚背后，就有“我应该善良”的应该思维，而跟这个应该思维紧密相连的，是“如果我不给乞丐钱，我就不善良了”这样的非黑即白的思维。

如果我失恋了，我就没人爱；

如果老板批评了我，我就没有能力；

如果他没帮我，他就是一个坏人。

很多我们的烦恼背后，都是应该思维所导致的非黑即白。

为什么应该思维会导致非黑即白呢？如果我们遵循的是我们的感觉，它常常是非常复杂的，也是自然流动的，有很多的灰色地带。

有时候我们会对路边的乞丐有善心，有时候我们会熟视无睹甚至有些厌弃，这都是我们真实的感受。

但是，如果我们依据“应该规则”来做判断，那就会不一样了。“应该的规则”只有符合不符合，遵守不遵守。

我要么是一个善良的人，要么不是一个善良的人。我要么努力，要么不努力。因为规则天生就是非黑即白的。

一旦我们用理想化的规则来限定我们自己，判定我们自己，我们的思维变得僵固了，我们就很难容忍自己感受中和规则不同的部分。我们会扭曲自己的情感，以让它符合“应该”的要求。

所以，应该思维不仅妨碍了我们真实的情感表达，还固化了我们的思维。

现在，我们知道了应该思维的本质，以及应该思维带给我们的危害，那么你有没有思考过，我们为什么会陷入应该思维呢？为什么会越陷越深，甚至让这种“应该”变成我们理所当然的思维方式呢？

在这里，我想给你介绍心理学家霍尼（Karen Horney）的理论。她说：

人之所以会陷入应该思维，是因为我们不断在外在世界中寻找被别人喜爱的“自我”标准，来妄图根据这个标准创造一个理想的自我。

这个理想的自我通常都是完美的，聪明、美丽、优秀、毫无瑕疵。当我们用幻想的自我来对照现实的自我时，会觉得自己像个冒牌货。所以，我们会努力维持幻想中的形象，害怕别人看到幻想背后真实的自己。

这些理想的自我，并不是来自于我们真实的自我经验，而是由很多“我应该很努力”、“我应该谈恋爱”这类的规则堆起来的。

为了保护这个幻想中的理想自我，他们会变得非常死板，会排斥自己内心里跟这个“应该自我”不同的情绪和感受。

这样一来，他们就被这些“应该的规则”支配了，成为了“应该规则”下的提线木偶。

那么，我们该如何跳出应该思维，逃脱这个暴政呢？

这个说起来并不复杂，就是找回我们的感觉。毕竟，感觉虽然模糊，但是它才是我们真实的东西。

当然，在真实的世界中做到这一点也不容易，需要我们掌握新的思维工具。别着急，在这一章课程的后半部分，我会把这些思维工具教给你。

总结一下，我们今天讲了对自我的应该思维。我们首先思考了应该思维的本质。应该思维其实就是用别人的标准来代替自发行动的思维方式。

之后，我们思考了为什么应该思维是一种“暴政”。因为它既会阻碍我们真实情感的表达，让我们的行为变成一种模仿，又会固化我们的思维，造成我们思维上的非黑即白。

当我们按照外在世界的标准设定人生目标时，很容易就变成应该思维牢笼中的囚徒，不再能看见世界的灰度，也不再拥有思维的弹性。

陈海贤

我给你留一道思考题：你有什么平时没有意识到的，但是却一直影响你的，关于你自己的应该思维呢？

到此为止，我们讲了两种防御思维：僵固思维和应该思维。

下节课我们来讲第三种，也是最后一种防御思维——绝对化思维。

我们下节课见。

改变

第14天

如果你按照外在世界的标准

设定自己的目标，

就会变成

“应该思维”的囚徒。





陈海贤 · 自我发展心理学

来自「得到」APP

15丨绝对化思维：人为什么会陷入悲观主义？

我们之前讲了两种防御型思维：僵固思维和应该思维。这节课，我们来讲第三种防御型思维——绝对化思维。

我想先讲一个狗得抑郁症的故事。这是二十世纪六十年代，心理学家塞利格曼（Martin E.P. Seligman）所做的一个实验。

塞利格曼是美国前心理学会主席，他被称为积极心理学之父，国内出版了很多他关于幸福的书。可是他在学术界成名，是从研究狗是怎么得抑郁症开始的。

怎么研究呢？

他把两群狗赶到A和B两个笼子里，并给笼子通电。A笼子和B笼子用一根铁杆接通，所以两个笼子的狗都经受了一样的电击。区别仅在于，A笼子里有切断电源的杠杆，而B笼子没有。

被电击很痛苦，所以狗在就笼子里跑来跑去找办法。A笼子里的狗很快学会了通过按杠杆切断电源，而B笼子里的狗却什么也做不了，只能等着A笼子里的狗切断电源。

然后，他把这两群狗分别放到C笼子里。C笼子并没有杠杆，但是很矮，狗只要奋力一跃，就能跳出笼子。当给C笼子通电时，原来A笼子里的狗很快就学会了从C笼子里跳出来，而原来B笼子里的狗却趴在笼子里，呜呜地经受着电击，一动不动。

习得性无助是对伤害的抽象

为什么B笼子里的狗经受了电击，就不动了呢？它是因为之前的电击吗？可是，A笼子里的狗和B笼子里的狗，之前受的电击是一样的，为什么A笼子里的狗就会不断尝试跳出笼子呢？

答案是，B笼子里的狗不仅受了电击，而且形成了这样一种信念：“我再做什么也没有用了”。

不是电击，而是电击下形成的这种信念，让B笼子里的狗放弃了挣扎。塞利格曼创造了一个著名的心理学概念，来总结B笼子里狗的表现，叫做“习得性无助”。

其实人也经常陷入这种习得性无助中。比如：

· 工作压力会让我们习得性无助，觉得自己再努力也赶不上工作进度了，所以破罐子破摔，干脆宕机了。

· 失恋也会让人产生习得性无助，再也不相信自己能找到好的爱情了。

任何回避行为和抑郁情绪背后，都有这种习得性无助的影子在。在这种习得性无助背后，我们也经常想“再做什么也没有用了”，这就是我们今天要讲的绝对化思维。

那么这种绝对化思维的本质是什么呢？

这跟人类的抽象思维能力有关。这种抽象化思维能力擅长总结规律，提高生存率，但是也容易把所受的伤害抽象化，扩大防御范围。而绝对化思维，就是对伤害的抽象化。

这有点像是，每次遇到让我们痛苦的事情，我们就在心里埋下了一颗地雷。这颗地雷很危险，一接触，就会触发我们应激性的情绪反应。

所以为了避免接触这些创伤性事件，我们把危险抽象化，在内心里树起警示牌，来标定不要轻易靠近的危险区域。

我们曾感受到的痛苦越大，我们用警示牌标识的危险区域就越大。久而久之，我们自己的活动空间变得越来越小，逐渐无路可走了。

举个例子来说，我们假设有个叫小罗的年轻人，他刚毕业不久，到一家创业公司工作。

这家创业公司由于刚起步，每天都要加班到很晚，而且老板因为自己压力也很大，对他非常挑剔。结果做了半年，他挨了老板很多骂，还被开除了。

这对他来说是一个创伤事件，给他留下了心理阴影。那他会怎么想呢？

如果他受的伤害比较小，他可能想：我不适合这家公司的工作。他对重回这家公司会有恐惧，这是正常的反应。

如果把防御的范围再扩大一点，小罗就可能想：我不适合去创业公司工作。这样，他就把所有的创业公司都排除了。

如果他的防御范围再扩大一点，他就可能会想：我不适合去公司工

作，也许我应该考个事业单位或者公务员。

如果再扩大呢？他可能就想：我不适合去工作，职场中的人际关系、工作压力，我根本没办法应付。那他的防御范围就扩大到了所有的工作，他可能就选择在家不工作，当一个啃老族了。

从"我在的这家公司很可怕"，到"创业公司很可怕"，到"公司很可怕"，到"工作本身很可怕"。

被开除这件事对他的伤害越大，他心中的信条就越抽象，他的思考方式就越绝对化，他防御的范围也会越大。

反过来也一样，他对这种挫折的思考越绝对，他的情绪反应也会越大，他会越悲观和沮丧。

悲观思维的三种抽象方式

这种对挫折的绝对化，也是悲观思维的本质。塞利格曼提出，悲观思维会从三个方向对挫折做绝对化加工：永久化、普遍化和人格化。

先说说第一种绝对化的方式—— 永久化。所谓永久化，就是在时间维度上，觉得这件事会一直发生。

举个例子，假如最近公司业务繁忙，经常需要加班，你当然很不爽。你会怎么理解这件事呢？你可以跟自己说：最近工作很忙，也可以跟自己说：这个工作总是没完没了。

注意这两种说法的差别，前一种说法是把工作忙限定在一定的时间范围内，是最近这样，这也意味着，过一段时间可能会不一样，这就给变化留下了空间。

而后一种说法呢？这工作没完没了，它给这种状态的时间判断是永久的。一旦把一件事情永久化了，你就看不到变化的希望，自然就会悲观沮丧。

时间上的永久化，也体现在我们形容自己或者别人身上。

假如因为经常加班，导致你这段时间很疲惫，那么你既可以跟自己说，"我状态不好，我累了"，也可以说，"我很没用，我完了"。

"累了"是一种暂时的状态，它其实是隐含解决方案的。你累了，那你休息一下也许就好了。可是如果"你完了"，这是一个永久性的判断，

那就没有变化的可能了。

这种永久化也会体现在对他人的判断上。

在我的咨询室里，吵架的夫妻经常爱说的口语是，“你总是这样，你总是那样”。

比如，妻子会指责丈夫，“你总是只想着自己，你总是每天不回家”。丈夫就会回应，“我哪有每天不回家，我只是偶尔一两天有应酬而已，而你呢，你总是这样大惊小怪、无理取闹”。

“总是”就是一种时间上永久化的说法。这时候，我就会问他们，有例外吗？有没有丈夫早回家的时候，或者妻子也是体贴你的时候？如果有，就不能说“总是”了。

用“有时候”代替“总是”，你来体会一下，“你总是不回家”和“你有时候不回家”，后一句指责的味道是不是少了很多？

悲观思维的第二种绝对化的方式—— 普遍化。所谓普遍化，就是从一只乌鸦黑，推广到天下乌鸦一般黑。从一个男人不可靠，推广到天下男人都不可靠。

如果有人对我不公平，那就是这个世界对我都不公平。我们在前面举例的小罗，从这家创业公司的工作不好，推广到所有的工作都不好，这就是一个普遍化的例子。

悲观思维的第三种绝对化方式—— 人格化。所谓的人格化，就是觉得所有不好的事情都是针对我的，都是我的错，才会让这些坏事发生。

我来举个例子，以前有个朋友因为工作的事情来咨询我，他在金融行业做销售，每天都要打电话给很多客户推荐他们的理财产品。

这些客户对电话销售当然不是很热情，有些会客气地说不需要，有些干脆听到是销售就直接挂了。他有些抑郁，认定是自己很讨人厌才会遭人拒绝，自己很没用。这就是一种人格化。

我问他：“那些接到电话的人，知道你是谁吗？”他说不知道，有些刚听了两个字“你好”就挂了。

我问：“那其他同事呢？”他说也差不多吧。

我说：“既然他们都不知道你是谁，既然其他同事的遭遇也差不多，那为什么是针对你的呢？那些人有自己的需要，他们不想被打扰，这是能够理解的，可是你如果说都是针对你的，都是你的错，那你也想太多了。”

他想了想说，好像也是。后来，为了提醒自己，他做了一张卡片，卡片上写着：不是我的错。以后每次打电话，再遭到拒绝，就不会那么郁闷了。

出现问题的时候，觉得“都是针对我的，都是我的错”，这是一种常有的心理反应。也许你看过这样的电影片段，主角遇到了倒霉的事，他就会对着天空喊：“老天爷，为什么要针对我，我究竟犯了什么错！”

这就是一种人格化。我们经常对坏事会有一种奇怪的内疚，有时候明明我们自己是受害者，却仍然觉得是我们的错。这扩大了我们的防御范围，却让我们陷入了不必要的内疚和自责。

回过头来看，绝对化思维最大的问题，是为了防御可能的危险，把生活封闭在真空里，让我们不敢接触现实，从而失去了从现实，从生活中疗愈的机会。

就像那只得抑郁症的狗，明明轻轻一跃就能跳出笼子，它却再也不敢尝试了。如果生活是一条河，绝对化思维让生活变成了无源之水。这是绝对化思维最大的问题。

这几节课，我们讲了三种防御型思维：僵固思维、应该思维和绝对化思维。这三种思维方式看似不同，其实有很紧密的内在联系。

比如说，父母夸一个孩子聪明，这是一种抽象的评价，会让孩子陷入自我证明的陷阱中，孩子会努力维护自己的形象，从而回避挑战。这就是僵固型思维。

然后孩子会发展出这样的思维方式：我应该表现得聪明，否则就没有人再喜欢我了。“应该……否则……”。这就是应该思维。

然后，如果孩子在某件事上没有做好，比如一次考试失败，那他就会想：我连考试都通不过，这就证明了我不够聪明，再做什么都没有用了。这就是绝对化思维。

所以，僵固型思维、应该思维和绝对化思维，通常都是同时出现的。它们的核心特点，就是用抽象的思维方式，阻止了我们跟现实发生联系。

也许你会好奇，如果我有防御型思维，该怎么办呢？

别着急，我们下节课就来讲这个问题。

改变

第15天

绝对化思维最大的问题：

为了防御可能的危险，
把生活封闭在真空里，
让我们不敢接触现实。
从而失去了
从生活中疗愈的机会。







陈海贤·自我发展心理学

来自「得到」APP

16丨与自我辩驳：如何突破防御型思维的操控？

在前面的课程里，我们介绍了三种典型的防御型思维：僵固型思维、应该思维和绝对化思维。也许你会想一个问题：如果我也有这三种防御型思维，该怎么改变呢？

这节课，我就来介绍一种突破防御型思维的方法，我叫它“与自我辩驳”。

我们来假想一个主人公，叫小王。他是个典型的理工男。除了工作写代码，平时就宅在家里打打游戏。

他没有女朋友，觉得自己没什么魅力，不会有人喜欢他。

可是最近，公司里来了一个让他动心的女生。这个女生很活泼开朗，他们有工作交集。工作之余，女生也会经常开开他的玩笑，让他觉得，对方似乎也对他有好感。

慢慢他就想：“也许我应该试一下。”

那天正好是七夕节，他就鼓起勇气约那个女生：“晚上有没有空，一起吃个饭啊？”那个女生很吃惊，犹豫了一下，就说：“不了，我已经有约了。下次吧。”

女生刚说完，一下子，小王各种情绪涌上心头。失落、生气、屈辱、沮丧，他甚至都没跟那个女生打招呼就直接走了。

是什么让小王这么愤怒和沮丧呢？

学了前面的课程，你就应该知道了，不是他约这个女生吃饭，女生没答应这件事本身，而是小王解读它的方式让他有这么多的负面情绪。

在这里，我们可以回想一下前面所学的防御型思维。

小王也许觉得，跟女生交往的能力是固定的，或者一个人的魅力是固定的，这次挫折证明了自己就是没什么魅力。这是僵固型思维。

他也可能觉得："既然我好不容易鼓起勇气约了你，你就应该答应我。我不应该被拒绝，否则我就没有被尊重。"这就是应该思维。

他也可能会想："我真是糟透了，没有女人会喜欢我。我这辈子都不会再谈恋爱了。"这就是绝对化思维。

这些防御型的思维以自动化的方式在他的大脑后台运转。让他觉得愤怒和沮丧，也让他再也不想理这个女生了。

这样的思维方式并不理性。可有时候，我们就是会有很多不理性的思维，尤其当我们自尊心受伤害的时候。

与自我辩驳的三种方式

怎么办呢？

如果你相信理性的力量，相信你能控制自己的想法，那你就要试着来劝服自己，试着发展出一种更理性、更健康的眼光和看法。这就是我们今天要介绍的改变思维的方式——与自己辩驳。

这套技术来自理性情绪疗法的创始人，心理学家艾利斯（Albert Ellis）。他说，对于不理性的思维，我们可以从三个方面加以辩驳：

第一种辩驳方式， 是实证式的辩驳。就是找与不理性的结论相反的证据。

小王在七夕节约那个女生吃饭，那个女生说："不了，下次吧。"这能不能作为证据，来证明小王的想法："根本不会有人喜欢我呢？"

这种证明是分很多层次的。最基本的层次是：这算不算证据，证明这个女生就是拒绝了小王呢？

并没有。她只是拒绝了小王七夕节的邀请，她甚至还留了点余地，说"下次吧。"也许她真的已经跟朋友有约了，也许她觉得七夕节这是一个比较敏感的时机，不适合作为交往的开始，也许她还没有准备好开始一段关系，这都是有可能的。

那它是不是证明了小王的想法："根本没有人喜欢我呢？"那就更没有了。

如果是小王自己在做这个练习，他可以找出很多的反例来证明不是这样。比如，平时这个姑娘也会主动跟他聊天，被拒绝的第二天，这个

姑娘还跑来跟他说话。如果小王能诚实而理性地面对这些证据，他就会发现，要下“根本没有人喜欢我”这个结论还为时尚早。

实证式辩驳的重点，是要找一些证据让你看到，事实并没有你想的那么糟。

可是，万一事情真的这么糟呢？或者，如果这个姑娘真的是拒绝了小王呢？毕竟这也是有可能的。那也许我们要用第二种辩驳方式。

第二种辩驳方式， 是逻辑式的辩驳。辩驳的重点，是推理的合理性。几乎所有的不理性思维，都有过度推理的问题。

对小王而言，从被一个姑娘拒绝，他就推理到了“我没有魅力”、“不会有人喜欢我”、“我就是不适合谈恋爱”，可是这种推理合适吗？

前面讲绝对化思维的时候，我们曾经说过，人有时候会通过抽象化的方式来扩大防御范围。可是从逻辑推理的角度，这是不合理的。

请你想想，为什么被一个姑娘拒绝，就代表了“我没有魅力”、“没有人喜欢我”呢？这次被拒绝只能证明我这次被拒绝了，不表示我就是一个没有人喜欢的失败者啊。

如果事实很糟糕，它也只是在此时此地很糟糕。但并不能因此推演出“我一直会被拒绝”、“我就是没人喜欢”，这并不符合逻辑。

他还可以这样跟自己辩驳：“就算我被拒绝了，我就不能被拒绝吗？”交往的尝试就是包含很多试探和拒绝的。它就是恋爱最普通的一部分。

如果这样就代表没人喜欢，几乎所有的人，都有被拒绝的经历，那是不是代表所有的人都是不被喜欢的呢？这同样是不符合逻辑的。

可是，只有第二种辩驳方式还是不够。原因在于，一种推理方式，是没有办法否定一种可能性的。

“我就是觉得自己没什么魅力，没有人喜欢我。”这也许不合理，可是也不是不可能啊？这时候，就要用第三种辩驳方式。

第三种方式， 是实用式的辩驳。简单地说，就要问：“我这么想有什么用。”

我不断想着我没有魅力，没人喜欢我，除了让我继续宅着，还有什么

用呢？如果我这么想是没用的，那更有用的想法是什么呢？

对于我自己来说，我更喜欢这种实用式的辩驳，简单直接，并且不会让自己在复杂的逻辑中绕圈子。

三种错误的思维倾向

可是大部分人并不习惯用“有用”、“没用”来思考，他们的思考方式背后，有一些错误的倾向。

我总结了一下，觉得可以把这种错误倾向归结为三类。

第一种倾向， 是认为这个世界上存在着一个所谓的事实真相，一个正确的认识。

其实，以前我也这么想，但现在我不再这么想了。对于“我有没有魅力”、“有没有人喜欢我”这样的事情，其实根本没有所谓的真相。探究这样的真相也就毫无意义。

第二种倾向， 是认为自己所想的，就是事实真相，而很少去容纳其他可能性。

“我自己的事我自己知道。”如果你这样想，你就很难有改变的空间了。

第三种倾向， 是我们也知道自己的想法是非理性的，但是很爽、很带劲，所以就是要这么想。

比如，“我就是要把她想得很坏，否则不解我心头之恨。”，“我就是要把自己想得很糟糕，就是想丧一下。”

关于这一点，我是这么想的：

有时候，我们确实需要合理地表达自己的情绪，表达自己的失望、沮丧和愤怒。可是如果任由情绪把我们的想法带走，那我们就放弃了控制自己想法的责任，也就放弃了做一个理性的人。

我刚刚提到的实用式的辩驳，跟这三种错误倾向都不一样。它关注的不是真相，而是思维的功能。

还记得我们在最开始讲心智模式和个人成长的时候所说的话吗？

我们说，心智模式最重要的功能，是看它是否产生积极的情绪，以及能否产生有效的行动。

如果我们能控制自己的想法，那也就能控制自己的情绪和行动了。所以对于一个想法，我们要问自己：

· 这样的想法会引发我什么样的情绪呢？

· 这种情绪是我想要的吗？

· 它会触发我什么样的行动呢？

· 这种行动是我想要的吗？

· 我这么想，会让自己更好呢，还是更糟糕呢？

这就是一种实用式的想法。

在健身房里，如果你要练胸肌或者腹肌，教练会告诉你“一二三四”要这样做。与自我辩驳，其实也是类似的健脑训练。

要做这个健脑训练，我们不能怪自己有这些防御型思维。在练习做这种自我辩驳时，有时候来访者会说：“你看我多笨啊，连这点道理都想不明白。”

如果是这样，那这本身就变成了需要辩驳的防御型思维了。你有这些防御型思维很正常，重点是，你也不能放任它破坏你的情绪和行动。

我的一个来访者在学了与自我辩驳以后，跟我说：“我的头脑中好像有两个我，一个是很情绪化的我，像是个需要人照顾的孩子，在不停地说‘认命吧，你就是没人喜欢。’另一个是理性的我，像是个大人，在不停地说：‘这有什么，根本不是大事，不能因为这点小事停止尝试。’

那个情绪化的我说得很大声，那个理性的我呢？只有小小的声音，需要很仔细听才能听见。”

我就跟他说，这个情绪化的你和这个理性的你都是你，但又都不是你。你是另一个人，你是作为裁判的那个你。

现在，是该由你做决定了，站在谁这一边。那么，如果你是这个裁判，你要站在谁这一边呢？

总结一下，这一讲我们讲到了跟自己辩驳的三个技巧：实证式的辩驳、逻辑式的辩驳和实用式的辩驳。希望你能好好地利用这些健脑工具来锻炼，不断地突破内心的防御型思维。

从下节课开始，我们会用三节课的时间，来跟你分享更多思维工具，帮助你发展出更具成长性的思维。

陈海贤

最后，又到了思考题时间。请你找一找心里的防御型思维，然后试着和它辩论一下吧。欢迎你把自己的辩论留言告诉我。

我们下一讲见。

改变

第16天

思维改变
工具箱

“与自我辩驳”

突破防御型思维的操控

3种方式:

1.实证式辩驳
2.实用式辩驳
3.逻辑式辩驳

多问问自己:
“我这么想有什么用?”

女生说:
“不了，下次吧。”
就是拒绝我的证据吗?

被一个女生拒绝
就能推理出
“我没有魅力”吗?

实证

实用

逻辑



陈海贤·自我发展心理学

来自「得到」APP

17丨创造性思维：行动的张力从哪里来？

如果把思维比喻成一条河流，一条河要流动起来，需要有3个条件：

1. 河流落差产生的张力；

2. 控制河流走向的河道；

3. 不断补充的源头活水。

如果没有落差，河水就会停止流动；如果没有河道，河水就会失去方向；如果没有源头活水，河水很快就会枯竭。

其实，人的思维发展也是如此。张力就是目标，河道就是行动的方法，源头活水就是与现实的接触。

如果没有目标，人就不会有行动的张力；如果没有方法，目标就只会制造焦虑，而不会引发有效的行动；如果没有跟现实的接触，思维就会变成头脑中僵固的规则，而不会有什么发展。

所以，我们的课程也会从目标、方法和与现实的接触三个方面来讲怎么发展自己的思维。今天我们先来讲讲目标和张力。

什么样的思维，能够产生持续行动的张力呢？对改变而言，经常会遇到一个问题，就是改变很难持久。

曾有一个读者写信跟我讨论改变的事。她已经颓废了一段时间，为了让自己不那么颓废，有一天，她发誓要改变自己。

她说："当天，我就制定了满满的计划，一项项高效率地完成了。第一天，我很开心。第二天下午，我觉得有点累，没有完成当天的任务，我很沮丧。第三天，我又开始拖延，当天一项任务都没有完成。第四天，我开始思考这么做有什么意义——我的生活就是不断完成任务的过程吗？这些无趣的任务又有什么意义。

哦，意义。看来我缺少一点价值感，一点奋斗的理由，一点梦想。于是，我花了很长的时间思考诸如'我的梦想是什么？'、'我活着是为了什么？'这样的问题，我开始关心起人生的意义来。"

我觉得这个读者对人生意义的寻求也不会帮她走出怪圈，而会变成又一轮颓废、拖延、沮丧和振作的开始。

也许你也经历过这样的循环：打满鸡血、一鼓作气、再而衰、三而竭，最后又回到了颓废的状态，等着下一次再打满鸡血。这样的循环多了，就算有了动力，我们也会怀疑，改变是否可能。

那么，这个读者的问题在哪里呢？

也许你想到了，她需要有一个目标。但其实这个读者也是有目标的，她的目标就是“我不想让自己这么颓废”。所以她去思考梦想和意义的话题，就只是为了让自己不那么颓废。

可是，这个目标为什么没能给她带来持续的动力呢？

创造才能制造持续的张力

我很喜欢的一本书叫《最小阻力之路》，作者罗伯特·弗里茨（Robert Fritz），他原来是个作曲家，后来根据自己的创作经验，开始开发创造力课程。

在这本书里，作者区分了两种产生张力的结构：创造的结构和解决问题的结构。他说：

只有创造的结构，才能产生持续的张力，而解决问题的结构，是没有持续张力的。

创造的结构是怎么样的呢？

就像画家想画一幅画，作曲家想作一首曲子。他有一个确切的东西想要把它做出来，这就是创造的结构。

反之，如果你用的不是创造的结构，而是解决问题的结构，那么你就会陷入像刚刚我们所说的读者所面对的那种困境。

她的目标是“别这么颓废了”。可是，她的动力不是来自于她的目标——她前面并没有类似完成一幅画这样确切的东西。她的动力来自问题本身带来的焦虑。

只要她的努力一有成效，焦虑就会缓解，焦虑带来的张力就会消失，张力一消失，她努力的动力就会减少，直到问题重新让她变得焦虑，这种张力才会重新积聚起来。所以才出现了从打鸡血到颓丧的不断循

环。

怎样才能打破这种循环呢？

一些人想到的策略，是拼命夸大问题的严重性，通过谴责自己，制造焦虑，以获得动力——只要问题在，那动力也总会在。

所以稍有懈怠，他们就会恶狠狠地对自己说类似“问题已经很严重了，如果你再不改变，就完蛋了。”之类的话。

可是，当他们这么做，在强化动力的同时，也强化了问题本身。为了保留这种动力，他们不敢让问题好转，只能让自己变得越来越悲观。

所以，也许有些人也取得了外人看来挺成功的学业或事业，但从内心里，他们并不敢认同和享受这些成功。他们需要“问题”和“挫折”作为动力，持续鞭策他们往前走。这样的结构显然不能持久。

而创造型思维制造张力的方式，却非常不同。

以我自己为例。有一段时间，我一直有拖延的毛病，我很不喜欢这种拖拖拉拉的感觉。

为了治好自己的拖延症，我还专门写了一本小书叫《拖延症再见》。前段时间，我打算写《拖延症再见2》，因为我发现自己的拖延症还没好。

可正当我要动笔的时候，我的拖延症忽然不治而愈了。

是我找到了治疗拖延症的秘方吗？不是。是因为我开始准备这门《自我发展心理学》的课了，就是你现在听到的这门课。

从我构思这门课开始，它就变成了我心里一个很重要的未完成事件。我读书、收集资料，我的脑子里都在想它。我变得紧张又有效率。

这跟我凭空想怎么克服拖延症的办法，是非常不同的。如果让我凭空努力，哪怕我想出再多克服拖延症的方法，也不会有效。

为什么创造型的思维会产生足够的张力？《最小阻力之路》的作者，给出了一个意料之外，又是情理之中的答案。他说，是因为爱。

我觉得是有道理的。因为当这门课还只是我脑子里的一个构思、一个念头的时候，我就很爱它。因为这门课里有我关心的问题，有我想讲

给你听的东西，我有足够的张力把它从一个理念变成现实。

想要把它完成的冲动，变成了一种持续的张力。这种张力不会让我三天打鱼两天晒网，只要我没完成它，这种张力就会持续存在。

你越是爱它，越是希望它问世。这种张力就越大，它就越会推动你持续行动，直到最终把它完成。这就是创造的思维结构带来的张力。

从大的方面来说，我们也可以把人生看作是一个创造的过程，是把我们心里钟爱的理念变成现实的过程，而不是解决问题的过程。

当然，这并不是说我们不需要解决问题了，为了完成梦想，你需要解决很多的问题，但是解决问题不应该成为行动的动力。你真正热爱的目标才是这个动力的来源。

创造型思维和解决问题思维的根本区别

创造型思维把事情分成了简单的两部分：

第一个部分，是我想要完成的作品。

第二个部分，是我所面临的现实。

前面我们谈了第一个部分，下面我们来谈谈我们与现实的关系。

也许你会想，我也想有自己的目标，我也想去实现自己的梦想，可是我所在的现实不允许该怎么办呢？

很多人都有过这样的疑问。曾有个朋友来咨询我，说他想去从事研究工作，可是他现在经济有困难，没法继续去读书深造，只能做一个他不那么想做的工作。

暂时没钱去追求梦想，这就是一个事实。

创造的思维并不是让我们忽略现实，相反，只有正视现实，才能实现自己想要创造的东西。相反，创造型思维会让我们用一种不同的目光去看待现实。

创造型的思维，会把这个事实看作是创造的条件限制。如果我遇到了这样的限制，我就要想办法去解决它。而解决问题思维会把这个限制看作是目标是否成立的前提。如果我遇到这种限制，那也许我就该放弃目标。这是两者的区别。

一个创造型思维的人可能会想："我想要继续去读书深造，可是我现在确实没钱，怎么才能实现我读书深造的目标呢？如果钱真是我创造的前提条件，那我要先去挣钱。"

当他在挣钱的时候，他是知道自己为什么这么做的。

可是一个解决问题思维的人就会想："现在我连钱都没有，还谈什么读书深造，这压根就不现实。于是他就放弃了自己的目标。"

这就是创造型思维和解决问题思维的根本区别。

创造型思维是以目标来思考现实，先想我要什么，再想现实是怎么样的，环境能够提供什么，再去想办法弥补目标和现实之间的鸿沟。

而解决问题思维是以现实来思考目标。先去想环境能够提供什么，再来想自己的目标是不是实际的，该树立怎么样的目标。

大部分人都是从现实出发去思考问题，而不是从想要的东西来思考现实。当他们这么想的时候，自然无法突破现实的限制，也就没有持续的张力了。

说到这里，我们要回过头来总结今天的课了。

今天我们讲了，只有创造型思维才能产生持续行动的张力。创造型目标制造了张力，而张力能够产生持续行动的动力，帮助我们去有效地应对和组织现实。

打一个比方，创造一个东西就像生一个孩子。生孩子的过程，并不需要你强迫自己努力，你只需要爱这个孩子就可以了。

另一方面，创造也需要我们去认清现实、加工现实，而不是逃避现实。

创造型思维为我们制造了张力，但是怎么把这种张力变成我们持久的行动力呢？下节课我们来讲讲这个问题。

我们下一讲再见。

改变

第17天

创造一个东西，
就像生一个孩子。
不需要强迫自己努力，
只需要爱这个孩子就可以了。





陈海贤 · 自我发展心理学

来自「得到」APP

18丨WOOP思维：张力如何变成行动力？

还记得上节课我们把思维的发展比作河流吗？一条河要流动，需要三个条件。

第一个条件是河流落差产生的张力，也就是我们上节课讲的创造性的目标。可是只有这个还不够，张力并不是那么让人舒服的，因为它会让我们一直处于一种紧张的状态。

这一讲和下一讲，我们就来看看河流流动的第二个条件——河道。我们来思考如何把张力变成自己的行动力。

今天，我来介绍一种特别的，增加行动力的思维方式——WOOP思维。

不知道你有没有这样的经验：当你为自己的碌碌无为内疚的时候，你自然就会下决心或者做计划。下了决心以后，你的自我感觉好了一些，感觉一好，张力自然就释放了。于是，行动的动力反而减少了。

- 有些时候，我们会买很多书，却从来不读；
- 买了健身卡，却从来不去；
- 买了很多课，却不好好听。

以前你会以为是自己的意志力不够，没法坚持。现在你知道了，买书、办卡、买课，本身就有目的，就是为了减轻目标带来的张力来缓解我们自己的焦虑。

大脑分不清什么是计划和决心，什么是真正的行动。有时候就因为我们下了决心，做了计划，大脑就会误以为我们已经做过了，行动的张力就被消减了。

有一种说法是，人需要积极乐观的幻想，来为我们的行动提供希望。所以当一件事遇到困难时，我们总是会幻想克服掉困难和达成结果之后的场景。

可是从张力的角度，积极乐观的幻想可能也没那么好了。因为它可能会减少你行动的动力。

比如，有一个研究就发现，幻想自己成功减肥的女生，她们的减肥成效要远远低于那些幻想自己会遇到困难的女生。

乐观幻想还会带来的另一个问题，就是当我们感觉到幻想受威胁时，会通过想方设法不去跟现实接触，来努力保护我们自己的幻想。

最典型的例子就是，如果在幻想中你是一个很厉害的人，你会害怕去接受挑战，因为如果接受了挑战而你失败了，那幻想就没法持续了。

也许你要问，可是乐观的幻想也不是一无是处。如果没有对未来的美好预期，我们哪来的动力去行动呢？毕竟有很多研究表明，乐观确实能够帮助人们开创更多的可能性。

心理对照法：先想好处，再想障碍

正因为乐观的幻想既能带来希望，也能带来问题，心理学上就有一种把乐观与悲观结合起来的方法，叫心理对照法。

什么叫心理对照法呢？

就是为了防止过于乐观的幻想降低我们的张力，我们就需要在想象乐观前景的同时，想象一下实现愿望的障碍在哪里？让我们先想象愿望达成的时刻，再泼一盆冷水下来，让我们面对现实。

让我来举个例子。

我有个朋友是学计算机的，毕业以后到了一家IT公司做技术支持。可是他觉得技术支持没什么创造性，不是他想做的，他想做产品经理。

这是一个未实现的目标，有很大的张力。

也许你听过的建议，是要做一些积极的想象，想象你当上了产品经理以后如何如何。但如果只是这样，是不够的。

按照心理对照法，一方面，你要想象你的愿望实现以后的场景。比如，你设计出了一个很牛的产品，有很多人用，你自己工作很开心。

可是另一方面，你也要想象转型到产品经理所遇到的障碍。比如，你需要学很多新的东西，你的思维方式需要做改变，你还需要接近做产品的同事，看看是否有这样的职业机会。

这就是心理对照的方法，先幻想积极乐观的结果，再幻想在路途中可

能遇到的障碍。

已经有大量的研究表明，心理对照所产生的行动力，要远远比只是做积极幻想，或者只是想消极的障碍要大得多。

需要说明的是，心理对照的顺序是很重要的。我们需要先想做成以后的好处，再想可能遇到的障碍。

如果先想困难再想可能的好处，很有可能让你把目光集中到了障碍上，这时候目标的张力还没有建立起来，你就觉得困难重重，同样会妨碍你的行动。

心理对照最大的好处，是既通过乐观的幻想，保留了目标带来的张力，同时，又把幻想拉进了现实，让目标切实地跟现实发生联系。

就像那个想转型做产品经理的朋友，当他设想做产品经理会遇到的种种障碍时，其实这些障碍暗示了转型做产品经理的真实路径：学习新技能、改变思维方式、寻找新的职业机会。

如果他的目标所建立的张力是有效的，那这些张力就正好能用于克服这些现实的困难，而不是在空想中让张力消耗掉。

但是，心理对照还有一个问题。它要求我们同时设想乐观的结果和可能遇到的障碍，可是并没有告诉我们该怎么克服障碍。很多时候，我们没法行动，就是因为设想的障碍给了我们太大压力，让我们想要回避，所以才有了拖延的问题。

别着急，我们继续往下讲。

执行意图：治疗拖延症的有效工具

发明心理对照法的心理学家，是纽约大学的心理学教授，叫厄廷根（Gabriele Oettingen），她是一个女心理学家。她的丈夫呢，同样是一个非常有名的思维专家，叫彼得.M.戈尔维策（Peter M. Gollwitzer）。

她的丈夫发明了另一种思维工具，对治疗拖延症特别有效。这种思维工具叫执行意图。

执行意图是怎么做的呢？就是让你在设想未来要做什么的时候，用一个条件语句——“如果……就……”。

执行意图被戏称为“大脑黑客”。为什么我们大部分计划没有效果？是因为大部分计划都只是一个笼统的概念，大脑并不知道什么时候，什么地点，要做什么。

还记得在第一章讲场的那一节吗？为了触发有效的行动，我们需要布置一个有很多行为线索的环境，这就是场。

可是，如果你想要做的事情在未来呢？毕竟，我们没法提前到未来布置一个有很多行为线索的环境。这时候，我们就需要在大脑里预埋行动线索。而“如果……就……”就是大脑能够读懂的未来的行为线索。

一旦你在大脑中植入了“如果……就……”的语句，当“如果”这个条件出现时，大脑就会自动反应出你应该做的事情。

你可以试着把“如果”设置为那些非常简单明了又醒目的时间地点信息。比如，“如果我吃完晚饭，我就会翻开书看几页”，“如果我感觉到睡意了，我就会把kindle放到床边而不是手机”。

一般来说，你预埋的行为线索越具体，到这个时间地点以后，行为线索越能触发行动。一旦你真的做了这样一个计划，你执行的概率要远远比普通的计划要大得多。

WOOP思维：克服障碍的计划

发明心理对照法和执行意图的两夫妻，决定把这两种思维工具结合起来，变成一种。这就是WOOP思维。

WOOP 思维是什么意思呢？

W ——Wish， 就是愿望的意思。你可以先想想你在本周、本月或本年需要完成的愿望。

O——Outcome， 最好的结果是什么，这两项是增加目标的张力。

O——Obstacle， 设想可能遇到的障碍。

P——Plan， 计划。

注意，这个计划就是用“如果遇到了什么障碍，我就怎么做”，这样“如果……就……”的句式写的。

让我举个例子。

我有个朋友在一个事业单位，工作了两年，觉得自己的工作没什么价值，每天觉得很累，想回学校重读个心理学的研究生。

可是，虽然他工作清闲，每天回家，还是不太想看书。他来问我，有什么办法提高行动力。

我就问他：“如果你考上了理想院校的研究生，会有什么好处呢？”

他两眼发光，说：“那时候我就有一个更好的平台，有更多志同道合的朋友。我会遇到更好的老师，跟着他学习心理咨询，最后还能找一个自己更喜欢的工作。”

然后，我接着问：“那你考研的过程中会遇到什么障碍呢？”

他的目光就暗淡下来了一些，说：“我是跨专业考研，难度很大。想上的学校竞争又很激烈。所以，有时候会情绪不好、没有信心，觉得好多内容都没法掌握，甚至会跟自己说，反正我也考不上，干脆就别准备了。”

于是，我就问他：“那如果你情绪不好，你会怎么克服呢？”

他想了想说：“如果我感到情绪不好，可以去找朋友聊聊，可以写写日记。”

我又问他：“那万一你觉得自己反正考不上，不用好好学了呢？”

他说，“如果我这么想，那我就跟自己说，无论考不考得上，我都应该为自己的梦想去奋斗一次。”

我说：“好，那你就把它写下来，做成计划。”

他真的照着WOOP的格式写了。过了一段时间，他来向我道谢，说确实效率提高了不少，情绪也好了很多。

今天的课，我们讲了WOOP思维，我希望你能够借着这个WOOP思维的工具，更理解张力的本质。

我们经常说，人要仰望星空，才会觉得生活有奔头，也要脚踏实地，才不至于让自己迷失在幻想中。WOOP思维就是一个让我们既能仰望天空，又能脚踏实地的工具。

最后，我希望你能亲身实践一下这种新的思维方式。

如果你不知道自己是否有这个决心，你可以想“如果我学会了这种思维方式以后，我会得到什么？”也许你会变得更高效，更加不拖延。

然后你要想“练习这种思维方式最大的障碍是什么呢？”也许是你到了家，就只想休息，不想再打开这个课了。

那你就可以提醒自己“如果我到了家，吃完晚饭，我就会坐到书桌旁，拿一张纸，把这个课程重新打开，按照课程的做法，来想想我没有达成的愿望和可能的障碍。”如果你这么做了，那你就已经在练习WOOP思维了。

今天的课就到这里。

下节课，我们会讲另一种增加行动力的思维方式——控制的两分法。

我们下节课见。

改变

第18天

思维改变
工具箱

WOOP思维

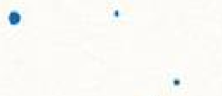
增加行动力

思考四个方面：

Wish	Outcome	Obstacle	Plan
愿望	最好的结果	可能的障碍	计划







仰望星空
强化目标

脚踏实地
克服障碍







陈海贤・自我发展心理学

来自「得到」APP

19丨控制两分法：如何找到烦恼的根源？

有一次我去学校做讲座，有个同学跟我说：

“我有一个远大目标，希望能像我的老师那样成为科学家。可是，当科学家需要先考GRE，要去国外读博士。读博士还要读很多文献，发很难的paper。回来还要能组建自己的实验室。这其中任何一个环节稍有差错，我的目标就功亏一篑了。一想到这些，我就很焦虑。就觉得眼前的事很没意义，于是什么也不想做了。”

看起来他有远大的目标，这个目标似乎也提供了足够的张力，可是这个目标的容错率非常低。就像是一架仪器，看起来设计精密，其实却很容易坏。更大的问题是，这个目标并没有和他当前的计划相联系。这让这个同学变得非常心浮气躁。

那么，我们如何能把目标转化为行动的动力呢？

上节课，我们讲到了一种能把张力变成动力的思维工具——WOOP思维。这节课，我们来讲另一种增加动力的思维方式，我把它叫做控制的两分法。

控制的两分法：两个步骤

不知道你有没有听过一句祈祷词，叫做“上帝啊，请赐予我勇气，让我改变能够改变的事情；请赐予我胸怀，让我接纳不能改变的事情；请赐予我智慧，让我分辨这两者。”

我们把这句祈祷词精简一下，就是我们今天讲的控制的两分法： 努力控制你能控制的事情，而不要妄图控制你无法控制的事情。

这两句话，前者讲的就是专注精进，后者讲的就是顺其自然。只有把这两句话同时结合起来，才能既保持积极上进，又能让自己内心平静。

为什么这么说呢？

作为一个心理咨询师，我发现大部分人的烦恼，都在于妄图控制我们不能控制的事情，却不对我们能够控制的事情行使控制权。

想想我们的烦恼有多少来源于我们控制不了的东西。

我们控制不了我们的过去、我们的环境，控制不了我们的原生家庭。如果你的父母不符合你的期待，你再怎么样愤怒，他们还是不符合你的期待。

我们控制不了别人对我们的评价，控制不了别人是怎么想、怎么做的，更控制不了别人是否会喜欢我们。

我们还控制不了一个基本的事实：所有的人都会死，而我们还不知道我们什么时候会死。

只要我们不承认某些东西是我们控制不了的，我们脑子里就一直会有一个“它应该要这样”的图景，某种意义上，应该思维就是对我们控制不了的事情的执着。

什么是我们能控制的部分？

如果你想锻炼身体，你可以控制自己早上是否早起、晚上是否去散步，你可以控制自己的饮食。如果不能控制每天都这么做，你至少可以控制一天。

还有一个最重要的东西你是能控制的：你控制不了发生在你身上的事情，但是你能控制自己怎么想。

可是我们并不愿意控制这些，因为在我们眼里，这些事情好像太小了，它又不能马上改变结局，所以我们宁可由着性子去想那些能控制的事情。

控制两分法的第一步， 是思考你所担心的事情里，有哪些是你能控制的，哪些是你控制不了的，并把注意力专注到你能控制的部分。

认识到很多事情是你控制不了的，这是一种心智上的成熟。

精神分析里有一个词叫“全能自恋”，说的是婴儿觉得自己是无所不能的“我只要一动念，母亲就会来喂奶，我只要一哭，就有人来安抚。”

随着心智的发展，我们逐渐认识到，这个世界不是围绕我们的想法运行的。只有认识到我们没法控制很多事情，我们才能把注意力集中到我们能控制的事情上去。

也许你要问：有些事既有我能控制的部分，又有我不能控制的部分，

那该怎么办呢？

比如我给同事留个好印象，同事怎么想我，当然是我不能控制的，可是我也可以勤快一些，多帮一些忙，给他们留下好印象的机会似乎也会大一些。这样想是有道理的。

实际上，很少有事情是绝对不能控制的，或者是绝对能够控制的，很多事情是混杂在一起的，既有我们能控制的部分，又有我们不能控制的部分。

那该怎么办呢？

控制两分法的第二步， 对于不能够完全控制的事情，把你能控制的部分找出来，并做成计划。

我曾遇到过一个博士生。博士毕业是有要求的，需要发一篇SCI文章才能毕业。他很焦虑，来向我咨询。我们就谈到怎么制定目标和计划。

他说："老师，你说的看起来有道理，但发表文章不是我能决定的。我既不知道实验数据是否理想，也不知道老板是否有空帮我改，更不知道编辑会持何种态度，我做计划有什么用呢？"

他说的是实情。这种不确定、不可控的感觉是一种很糟糕的感觉。很多人就是因为想到"我什么也控制不了"，才会变得很拖延。

可是你仔细思考就会发现，这个不可控的事情背后，都有它可控的成分在。比如：

· 你不知道这次实验的数据是否理想，但你知道多做几次实验，更可能获得理想数据；

· 你不知道什么时候会有灵感，但你知道多读几篇文献，会有更大的机会获得研究灵感；

· 你也不知道老板是否有时间帮你修改文章，但你知道多催他几次，他更可能给你反馈。

后面的这个部分，就是你能做的工作。

所以，如果我们能够把这些事情背后可控的部分找出来，并把它们做成计划，那我们就不会陷入到焦虑当中，因为我们一直都是有事可做

的。

听我说到这里，这个博士生点了点头，看起来他认同了，但他紧接着问："可是老师，按时毕业对我来说真的很重要啊，我连工作都找好了，万一毕不了业，可怎么办啊！"

他焦急地看着我，似乎就等着我给他一个保证，保证他这么做，就一定能够毕业了。

这是一个很有趣的现象。在我的实践中，大部分人都能够用这种控制的两分法来控制焦虑。可是也有一些人做不到，因为他们的思维被另一个问题带走了：这件事重要不重要？

这是人自然分配注意力的原则，大部分人只会注意到这件事重要不重要，而不会去想在这件事里，我能控制的是什么。

可是如果我们用理性想一想：这件事是很重要，那又怎么样呢？是因为这件事很重要，所以你就应该能够控制它，还是因为这件事很重要，所以你就应该担心呢？

如果是因为这件事很重要，所以你就期待自己应该能够控制它，这就是一种应该思维了，这里面有我们天真的幻想在。

如果是因为这件事很重要，我就应该担心，这有一定的道理，可是如果你任由自己担心，那你也就放弃了控制自己能够控制的事情。

你明明能够通过控制的两分法来让自己变得专注一些，却一定要任由自己焦虑，让你的焦虑破坏了你的行动力，这也是不合理的。

好在这个博士最后还是想明白了这个问题，回去努力工作了。不知道你是否想明白了呢？

总结一下，今天我们讲了控制的两分法。

第一步， 遇到一件事的时候，先想想这件事是不是你能够控制的。

第二步， 如果不是完全能够控制的，就想想自己能够控制的部分在哪里，把这部分找出来，并做成计划。

这会让我们意识到，哪怕我们没法决定很多事，但我们仍然有很多事可做。

这样做有什么好处呢？

它能够让你把注意力集中到现在能做的事情上，让你沉下心来，踏踏实实地工作。至于结果是“天道酬勤”还是“事与愿违”，那不是你能控制的了。

好在那时候，无论结果如何，你都可以跟自己说“我已经尽力了，所以问心无愧。”

如果仔细思考，你会发现，我们前面所讲的僵固型思维、应该思维和绝对化思维，它们的问题也在于没有好好区分哪些地方是我们能够控制的。

比如，僵固型思维，就把注意力放到了我们不能控制的，别人评价我们“聪明不聪明”上，而没有放到我们能够控制的“努力不努力”上。

应该思维，则是试图用头脑中已有的规则去控制世界、自己和他人，发现控制不了，就会变得很焦虑、沮丧甚至怨恨。

绝对化思维，则先是用绝对化的要求，把自己的控制范围无限扩大，又因为受到挫折而放弃了自己能够控制的事情。

请注意，控制我们能够控制的事情，是专注和精进，而不妄想控制我们控制不了的事情，是为变化留下空间。这也是有弹性的思维的特征。

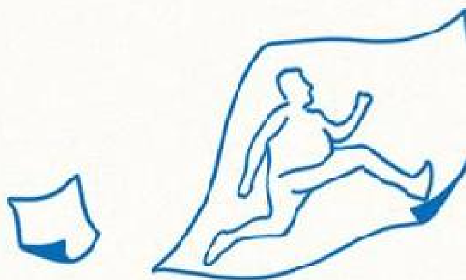
陈海贤

今天我们的课程就到这里，留一道思考题：在生活中，你在试图控制哪些你控制不了的事情，为什么想要控制的想法这么难放下呢？欢迎在留言区跟我们互动。

我们下一讲见。

改变

第19天





大部分人的烦恼，

都在于妄图控制不能控制的事，

却不对能控制的事情

行使控制权。





陈海贤 · 自我发展心理学

来自「得到」APP

20丨正念思维：如何活得不焦虑？

我们说，一条河流要流动起来，有三个条件：张力、河道和源头活水。

前面的课程里，我们讲到了前两个条件：创造性目标带来的张力和让张力变成行动力的方法。这节课，我们来看河流流动的第三个条件——源头活水，也就是与现实接触。

近的思维方式：与现实接触

为什么说现实是源头活水？

我在想这一讲内容的时候，去运河边走了走。运河边的花都开了，桃花、樱花、梨花，五颜六色，很多蜜蜂正忙着采蜜，清风拂面，水波荡漾，孩子们绕着广场跑来跑去。一个父亲懒懒地坐在椅子上，偶尔瞟一眼不远处的孩子。

现实就是一部永不落幕的戏剧，随时随地都有新鲜事发生。唯一不同的是，走近它，感受它，其实这是一种近的思维方式。

这是什么意思呢？

近的思维方式，就是关注真实的、正在发生的、近的事情。这些事情是流动的、不断发生着变化的。

那相对应的，另一种思维方式就是远的思维方式，指的是关注想象中的、抽象的、远的事情。这些事情常常是静止的、僵固的，是我们头脑中已有的东西。

近的思维会不断跟现实接触，让现实改变自己的思维方式，是一条不断有源头活水的河流。而远的思维，是只注重头脑中已有的规则，这些规则让你只能看到你想看到的东西，这是一种拒绝改变的思维方式。

从某种意义上说，我们前面所说的僵固思维、应该思维和绝对化思维，是同一种思维方式——远的思维方式。

为什么这么说呢？

僵固型思维不是看重你现在正在做的事情，不是看你付出的努力，而是评价你这个人怎么样，聪明不聪明，这是远的思维；

应该思维只执着于头脑中已有的规则，而不关注现在正在发生的事情，这也是远的思维；

绝对化的思维方式呢？把一件现在发生的坏事，用永久的、普遍的和人格化的方式进行概括、推演，这就是远的思维。

其实，远的思维的存在，也是有道理的。

你面对的信息无穷无尽，所以你必须要把这些信息封装起来装到我们的头脑里，让它们变成了我们头脑中的概念、观点、评价，变成了一些刻板印象。

远的思维能够帮助我们省略加工需要的认知资源，同时，因为抽象和规则化，它让我们面对的世界有了更多的确定性。

但是，远的思维也限制了我们的成长。

如果固守这些远的思维方式，你就看不到正在发生的事情，新的东西就不会进来，你的思维也不会有什么变化。

打个比方，远的思维像是看电视，你觉得自己能看得很清楚，但你看到的，都是电视导演想让你看的；

而近的思维呢？像是在现场，也许细节太多，你会被淹没，但是你会看到更多、更真实的东西，因为你就在那里。

在学习正念的时候，我的老师曾跟我说，很多时候，我们的心都是浮的，有很多念头产生，这些念头把我们带离到此时此地。

为了让心安顿下来，你就需要有一个焦点。

如果你在这个焦点上保持足够长的时间，你就会变得专注。而你一专注，你就在这件事里面了，就像在现场一样。

正念很强调专注当下，强调此时此刻。这跟近的思维强调的东西是一样的。所以我也把近的思维方式，叫做正念思维。

正念思维的三条原则

那么，我们要如何学习近的正念思维呢？

其实，思维是以语言为载体的。学习一种新的思维方式，就是学习一种新的语言。

经常会有焦虑的来访者跟我说："这一切有什么用呢？""我为什么总是这么糟糕？""我根本做不到！""一切""总是""根本"，这些关键词，就是远的语言的特征。

它们是非常概括和抽象化的，当我们用这种方式思考的时候，基本上没有我们能够控制的事情了，除了自我厌恶和自我谴责，我们对此也无能为力。相反，近的思维却是生动的、丰富的，充满了变化的可能性的。

怎么来学习近的思维呢？我给你总结了三条原则。

第一条原则： 用描述性语言，而不用评价性的语言。

所谓的描述性语言，就是不加自己的评价，少用形容词，而尽量用动词来描述正发生的事情。

这有点像镜头语言，在电影里，一个导演是不会告诉你他是怎么想，或者主角怎么想的，它只会如实呈现演员的表情、动作和对话，让你自己去感受。而你感受到的，都是很近的、很鲜活的东西。

为什么要用描述性语言而不用评价性的语言呢？

因为评价性的语言已经用我们头脑中的观点、概念对信息进行了封装和加工，它会阻碍变化的发生。

在心理咨询里，用描述性语言描述咨询室里发生的事情，是一个心理咨询师的基本功。

假如一个人说"这个妈妈很控制"，"这个女儿乖乖的很听话"，那他在想法里，就已经不自觉地把她们放到了一个很难改变的位置。

所以，咨询师只会说："这个妈妈在咨询室里指着女儿说，我不允许

你这样做，而女儿则低着头一言不发。”

注意一下这两种语言的区别。在后一种语言里，你会好奇发生了什么，接下来会发生什么，好奇她们心里是怎么想的，可是如果你只是说“这个妈妈很控制”，那就很难有进一步探索的空间了。

第二条原则： 问具体的问题，而不是抽象的问题。

作为一个心理咨询师，经常有人问我他们在生活中遇到的困惑。这些问题经常是这样的，“老师，我很内向怎么办？”“老师，我容易紧张怎么办？”“老师，我有拖延症该怎么办？”

他们在用很远的语言描述自己的问题，他们的提问方式正反映了他们思维的方式。他们就是在用抽象的、概括化的思维方式思考问题，这让他们的问题很难找到答案。而这，也正是他们的问题。

如果在咨询室里，有人问我类似“我很内向，每次遇到人都很紧张”这样的问题，我就会问他们：

“遇到哪些人你容易紧张，遇到哪些人不会呢？在什么场合你容易紧张，什么场合不会呢？在与人相识的哪个阶段你容易紧张，哪些阶段不会呢？最近你在跟谁交往呢？感觉怎么样呢？”

我这么问的目的，是希望他们用近的语言去描述他们的生活，以及他们在生活中的各种关系。我想告诉他们，紧张不是因为他们内向——不是说这不对，而是说这太远了。

你只有真的看到相处的过程中发生了什么，你才能看到你能够控制的部分，才能找到可能的出路。

第三条原则： 关注现在能做的事，而不是关注事情的结果。

在用远的语言思考时，我们总是先去判断一个事情的结果，评价一件事有没有用，再来决定要不要做。

在时间上，先有做事，然后才会有“有用没用”。

很多时候，“有用没用”只有等做完一件事才会知道。可是，正是我们头脑中预想的“有用没用”的结果，让我们失去了行动的能力。

我有一个来访者，正为未来的事情忧虑，总觉得自己做什么都没有用。我说，不如我们现在用很近的语言来想想。现在你只要问自己两

个问题：

第一个问题：你现在能做什么？

第二个问题：你愿不愿意去做？

我希望通过这样的问题，把他的注意力引到此时此地。

可是他说："我现在就在想，这有什么用呢？"

于是我说："你已经熟悉了远的语言，稍不注意，这种语言就会挤进来。现在，不如让我们来试试另一种语言。你能回答一下，你现在能做什么吗？就算你没有那么大的力气去做。"

来访者愣了一会，说："我可以去散步、找朋友聊天、品尝美食……"每说完一个项目，我就跟他确认一下，这是你能做的，他点头称是。等他说完，我问他："哪一件是你愿意的呢？"

他说："我都不愿意。"他想跟我解释为什么不愿意。

我说："没关系，你不愿意，就停在这里。"

相比于一个人的不愿意，"为什么不愿意"又是远的思维了。我希望来访者把注意力放到近的地方，而且我也想给他这样的暗示：你能控制自己的行为，也愿意对自己的行为负责。

他想了一下说："我并不是不想试。可是我担心，我会不会真的去做。"

我说："那么，为了真的去做，你现在能做的是什么呢？"

他想了想，说："我可以做一个笔记，把那两个问题浓缩成一两句话背下来。当我焦虑的时候，我可以翻出来提醒自己。"

"好的。那你愿意做吗？"我问他。

他说："我愿意试试。"

于是，这段咨询被浓缩成了两个问题："我现在能做什么？我愿意做吗？"

在接下来的一个星期，他不断用这两个问题来提醒自己，不要想太远的东西。这帮助他减轻了焦虑。

如果你在为一些远的事情焦虑，也可以用这两个问题把自己的思维拉回到现在来：我现在能做什么？我愿意做吗？

其实，心理咨询是很注重讲话的语言的。有什么样的语言，就有什么样的思维方式。僵固的思维有僵固的语言，而成长的思维方式背后也有能够容纳变化的语言。

语义学家温德尔·约翰逊（Wendell Johnson）说：

用静态的语言去捕捉变动的现实，会造成许多困扰。

近的思维就是发展一种能够容纳变化的语言。相信如果你多练习这种变化的语言，你的思维也会有很多的变化产生。

总结一下，今天我们讲了让思维这条河流动起来的第三个条件——与现实接触。而近的思维就是一种与现实接触的思维。

我们还讲了近的思维的三个原则：

第一， 用描述性语言，而不是评价性语言；

第二， 问具体的问题，而不是抽象的问题；

第三， 关注现在能做的，而不是关注远的结果。

今天的课就到这里。我给你留一道思考题：

陈海贤

留意生活中你自己或身边的人的一段对话，他们的对话里哪些反映了近的思维，哪些是远的思维呢？欢迎你在留言区跟我分享。

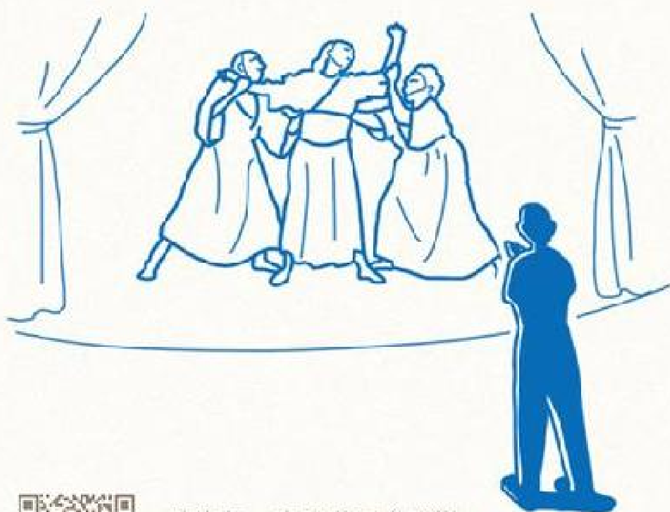
下节课是我们思维发展的最后一课，我想跟你聊聊思维进化这件事本身。

我们下节课见。

改变

第20天

现实是一部永不落幕的戏剧，
随时随地都有新鲜事发生。
走近去看它，感受它，
就是一种近的思维方式。





陈海贤 · 自我发展心理学

来自「得到」APP

21丨思维弹性：思维是如何进化的？

在前面的课程里，我们主要讲了两部分内容。

第一部分，我们讲了防御型思维的三大天王：僵固思维、应该思维和绝对化思维。

第二部分，我们讲了一些能帮助你从防御型思维转向成长型思维的思维工具：创造型思维、WOOP思维、控制的两分法和正念思维。它们就像一条河流的张力、河道和源头活水，能让一条河流动起来。

在思维的改变这一章的最后一讲，我想跟你讨论一个重要的问题：思维究竟是怎么进化的？

倾听的要诀：答案在别人心里

我想先说一点我的个人体验。

我是一个心理咨询师。我在最开始学心理咨询的时候，我的老师告诉我：在心理咨询里，倾听是一件很重要的事情。

我点点头说知道了，而我心里想的是，老师只是提醒我一个我早就知道的常识罢了。那时候我对倾听的理解，还停留在不能只顾自己喋喋不休地讲，不能别人没说完就抢别人的话说，要有耐心这一个层次。我心里说，我是一个温和的人，我愿意倾听，倾听是我的强项。

幸亏我并没有固守着自己对倾听的理解。心理咨询是关于对话的艺术。研究对话久了，我才慢慢理解，倾听是一件多么难的事情。

最开始，我以为我听懂了别人在说什么，后来我发现，我只是在用自己的东西套用别人的经验，等我把自己的东西放下了，我一点都听不懂别人在讲什么了。直到最近，我才又慢慢能听懂一些别人的话了。

让我来举个例子。

前几天我在餐厅吃饭，听到一对夫妻在说话：

妻子说：“这几天没睡好。”

丈夫：“这几天天热，人就是容易早醒。”

妻子：“我有点担心女儿上托儿所能不能适应。”

丈夫：“小孩子嘛，可不都这样。过一段就好了。”

妻子就沉默了。

在这段对话里，妻子一直在跟丈夫说，她觉得生活的某些方面出了问题，而丈夫却一直在强调“一切正常”。

丈夫听到妻子的话了吗？并没有。他只是用自己的想象来理解妻子说的话。

也许对丈夫来说，妻子的焦虑也是一种新的经验（也许不新了）。他一直在努力把这些新的经验纳入到自己原有的认知框架里。他没来得及听妻子说什么，却急着给妻子提供一些解释，好像他很需要这种“一切正常”的感觉。

如果这时候妻子告诉丈夫，“你没听我说话”，丈夫也许不会理解，甚至会反驳说：“哪里啊，我不是一直在倾听吗？”

可是，是什么让丈夫不愿意听呢？是他对妻子的状况不感兴趣？是他担心妻子在通过“告诉你我不好了”来责怪他？还是他很需要这种一切尽在掌握的感觉呢？

倾听的要诀，就是知道很多事其实你并不知道。

所以一个好的倾听者，心里就会有很多的问题。他知道这些问题的答案不在自己的心里，而在别人心里，所以他才会提问。

而一个不好的倾听者呢？

他的心里没有问题，只有答案。因为他一早就知道了别人要说什么。他听到别人说的，永远都是他自己心里想的那些东西，不断重复不断重复。

所以现在，我也会告诉我的学生，倾听是很重要的，也许是心理咨询里最重要的事情。我的学生也会点点头，也许他们心里也会想，老师不过是在提醒我一个我早就知道的事情罢了。

但是我不会说什么。我知道说是没用的，如果用心体会，也许很多年以后，他们对这句话也会有更深的理解。

思维发展的三重境界

为什么要讲如何倾听呢？因为它和思维发展的规律非常像。

佛教禅宗有一种说法，用来形容思维的不同境界。

第一重境界， 看山是山，看水是水；

第二重境界， 看山不是山，看水不是水；

第三重境界， 看山还是山，看水还是水。

人的思维就是这样一个从简单，到复杂，再到重新回归简单的过程。在这个过程中，我们对某件事的理解会呈现螺旋式的深入，但最后，又能简单地归纳某件事情的本质。

如果人认识世界和自我的方式，也能以这种螺旋深入的形式发展，那他的思维，就是一种有弹性的思维。

而这种思维的要诀，跟对话很像，就是不要太确定你知道的东西是什么，从而为探索的可能性留下空间。

在这里，我问大家一个奇怪的问题：我前面所讲的东西，都是对的吗？

比如在僵固型思维里，我讲到了夸孩子聪明，会让孩子陷入僵固型思维，会因为担心自己不够聪明而不愿意接受挑战。是这样吗？

前段时间我出差了好几天，回到家一敲门，女儿扔下手中的游戏，飞奔过来抱我。接下来的一段时间，在她玩数独游戏的时候，我围着她夸了好多次宝宝乖，宝宝聪明。我分明看到了她脸上开心的神情。

这样的夸奖会让她陷入僵固型思维吗？

我并不觉得。为什么不会？这个问题的答案，我想留个悬念，在课程的下一部分来说。

我在这里要说的是，就像心理咨询做的只是局部的工作，我们所讲的知识，也只是局部的真理。

也许你要问，老师，你是不是想说，人应该有批判型思维，不能全盘接受？

不是，我想说的恰恰相反。

所有的知识都是局部的，找出它不够完善的部分，是很容易的。可是要听到它对的地方，却并不容易。你要先接受他所说的都是错的，才能听到他说的对的地方在哪里。

如果套用三重境界：

第一重境界， 就是把知识当做绝对的真理来学习；

第二重境界， 就是知道它是有错的，所以批判它、排斥它、不接受它；

第三重境界， 就是重新把它当做知识来学习，既知道它有局限，也知道它对你有用的地方在哪里。

再让我举个例子。

在青春期的时候，我一直为自己是一个敏感内向的人而苦恼。那时候，我不知道该怎么跟人交往，见到陌生人总是有些紧张，不知道该说什么。

我对敏感内向这个标签也毫不怀疑。这是“见山是山”的第一个阶段。

学了心理学以后，我会努力去寻找一些例外。我发现自己并不是跟所有人打交道都有困难，跟熟悉的朋友在一起时，我也是很放松的，而且我很享受别人听我说话。

所以在那段时间，我就有意识地不用敏感内向来形容自己。这是“见山不是山”了。

可实践了一下，有一天我就想，干嘛这么累，钱钟书先生说，偏见就是一种思维的休息，我就不能让自己休息一下嘛。于是我又开始跟人说，自己是比较敏感内向的人。

有意思的是，我的读者很接受我的这个标签，每次开读者见面会，都会有读者说：“老师，我也是敏感内向的人，所以我看到你，觉得特别亲近。”

有时候我也会主动跟人说：“我是比较敏感内向的，万一我不知道该说什么了，还请多照顾。”

这时候，我不再因为这个标签而有心理压力，相反，我还认同了敏感内向。这是“见山又是山”的另一种境界了。

所以，能认识到你所了解的，永远都只是局部的知识，这非常重要。

因为既然是局部的知识，这局部以外的部分，才会变得分外迷人。你才会想，那剩下的部分是什么呢？这就为进一步的探索留下了空间，而这个探索的空间，其实也是你思维发展的空间，也是你自我发展的空间。

为什么讲思维的发展，我们要讲局部的知识呢？

因为，所有你关于世界、自己和他人的看法，其实也可以看作是一种知识。只不过，你既是这类知识的生产者，也是这类知识的接受者，你既是老师，也是学生。

· 你说，这个世界糟透了，这就是你的知识；

· 你说，我应该变得更聪明一点，否则别人就不会喜欢我，这也是你的知识；

· 你说，我是一个敏感内向的人、一个活泼开朗的人、一个佛系青年，这都是你的知识。

那么问题是，你是把它们当做局部的知识呢，还是当做绝对的真理呢？如果你把它们当做局部的知识，那这些知识以外，它的空间在哪里呢？

在前面的课程里，我们讲了很多限定我们思考的“应该思维”，你可能会想一个问题：我们的课程是不是提供了另一些规则，它会不会塑造另一种应该思维呢？

不是。

因为你要知道，我们课程提供的也只是局部的知识，如果你知道这些知识之外，还有很多未知的空间，你就不会被这些知识限制住，变成一种应该思维。

所以，思维的弹性其实就是承认我们自己的限度，并继续探索其他的可能性。

心理学大师米纽庆说，确定是改变的大敌。而有弹性的思维，总是会

有不确定的部分，这也为改变留下了空间。

心理学家皮亚杰（Jean Piaget）提出，思维对环境有两种基本的适应方式。

一种适应方式， 叫同化。简单说，就是用我们头脑中已有的东西，去理解新发生的事情，把新发生的事情加以修改，以符合我们头脑中原有的认知模式。

另一种适应方式， 叫顺应。我们不改变这些新事物，而改变我们自己的认知模式，来适应这些新事物。

局部的知识、流淌的知识、不确定的知识，会不断让新的东西进来。这会不断改变我们的认知模式。这很痛苦，因为相比于固守某些绝对真理，你的思维要经历太多的变化和不确定性。

可是，有弹性的思维，会不断迎接这种不确定性，让它来改变我们自己。这样，思维发展才会快，你才会不断发现你原来没有发现的东西。

让我们来归纳一下。思维是怎么进化的？

其实很简单，就是承认我们了解的只是局部的知识，并探索其他的可能性。

而最大的可能性是什么呢？

是来自别人的想法。因为每个人都有不同的经历、知识、情感，所以每个人的想法也会千奇百怪。

改变

第21天

倾听的要诀就是，

知道很多事其实你并不知道。





陈海贤 · 自我发展心理学

来自「得到」APP

22丨关系中的自我：从个体视角到关系视角

从这一讲开始，我们进入了这门课的第三单元：关系的发展。在这一单元，我将用一个跟你想象中不太一样的视角，让你更深刻地理解什么是自我、什么是自我发展。

讲这段话的时候，我正在录音棚里录课。我对着麦克风，周围很安静。看起来，录课这件事，是我一个人在做的。可是我会想象有你在另一边听。

我可以说，我讲课是在你听课之前，但是我也可以说，从你听课开始，我才真正开始了“讲课”。

因为，如果没有听众，就没有讲者。如果没有你在听，那我的讲，就变成了毫无意义的喃喃自语。这就是关系。

没有人是完全独立的个体。关系里的人，总是一起出现，相互定义，相互成就。

就像我们说，是父母生了孩子，但是从关系的角度，你也可以说是孩子生出了父母：因为如果没有孩子，你怎么能自称父母呢？

这样的说法，并不是文字游戏。这关系到我们怎么理解人这种独特的存在。

你是把人看作一个个独立的、偶尔产生联系的自我，还是把人看作完完全全的关系中的存在？

我们这门课叫《自我发展心理学》，现在，我想请你重新来思考一下，什么是自我？

自我存在于关系中

通常，我们会从个体的角度来思考自我。

我们会假设，存在着一个稳定的、独立于他人的自我，这个自我决定着我的想法和行为；

相应的，我的想法和行为背后，隐藏的是我的个性，个性决定了我在大多数情况下会怎么想、怎么做；

如果我表现出自己不想要的行为，那一定是这个“自我”有问题，比如意志不坚定、情绪不稳定，甚至严重点，有心理问题。

从现在开始，我想请你抛开刚才那个视角，从一个新的角度来思考自我，那就是关系的视角。

这时候你会看到：其实并没有一个单独的自我，每一个关系里，都有一个不同的自我；不是你的个性，而是你所处的关系，决定了你的想法和行为；如果你表现出自己不想要的行为，那也不是你一个人的问题，而是你所处的关系出现了问题。

这样的视角是不是跟你想的不太一样？你肯定想问，我们为什么要从关系的视角来看待自我，发展自我呢？

关于这个问题，我想用四个递进的层次解释给你听。

第一， 人无时无刻不在关系当中。

家庭有家庭关系，工作有工作关系，就算在地铁上，旁边都是陌生人，那也是一种关系。

也许你会想，我一个人独处的时候，总不在关系里了吧？当然不是。你独处的时候，你独处的空间，是由关系来界定的。

比如你一个人在家，家里有一个门，你知道就算有陌生人走过，也不会随意从这个门闯进来。这是你们在关系中达成的共识。

你一个人在家可以光着膀子，穿着短裤，爱干什么干什么，看起来你很自由。可是你知道你不能这样走出这道门，走到大街上去。这也是一种关系的共识。是关系界定了你独处的空间在哪里。

再想一下，虽然你在独处，但你仍然在关系里。

你知道，这里虽然只有你一个人，但不意味着地球上或者宇宙中只有你一个人。你虽然在独处，可是你仍然会想：家人在哪里，约谁去吃饭，明天要交给老板的报告怎么完成，老板又会怎么评价你……你想的这些，都是关系。

所以，关系是无时无刻不在的。

第二， 在不同的关系中，你的自我是很不同的。

也许跟陌生人说话时，你可能会脸红害羞，可是在很熟悉的朋友面前，你也会玩得很嗨。

在办公室，你会努力工作，可是到了家里，你就会往沙发上一躺，反正会有人收拾。

内向的你、外向的你；勤快的你、懒惰的你，这些都是你，只是不同关系中的你。

美国有个很传奇的教师，叫马尔瓦·科林斯（Marva Collins）。她在犯罪和毒品横行的芝加哥贫民区附近，创立了名为“西侧预备学校”的教育机构。

来这个学校就读的，都是公立学校里退学的，被认为有问题的学生。可是，在她的教育下，这些原来的街头混混，被认为有学习障碍的学生，都好像变得聪明了。很多都考进了大学，成了律师、医生、法官、教师。

她是怎么做到的呢？

和以前学校里的批评教育不同，她就是很真诚地相信这些孩子是聪明的、独一无二的，不断激励他们说：“我相信你，你可以做得更好。”这种教育的本质，其实就是塑造了一种新关系。关系变了，学生的表现，自然也就变了。

现在我们知道了，人无时无刻不在关系当中，而且在不同的关系中，人的自我是很不同的。

第三， 决定你行为的是你所处的关系，不是你的个性。

设想这样一个场景： 一个妈妈正大声责备儿子：“你怎么又没做家庭作业？你这孩子怎么这么不听话！”

她的责骂也许会让你觉得，这是一个暴躁易怒的妈妈。暴躁易怒好像是妈妈个性的一部分。可是忽然电话铃响了，妈妈接起电话，立刻满脸笑容地说：“是老师啊。您说要来家访，好啊，欢迎欢迎。哪里……孩子在学校里让您多费心了……”

你又会觉得，这是一个热情有礼的妈妈。妈妈的表现为什么会这么不一样？不是她的个性，而是她所处的关系不同嘛。

也许你会说，妈妈对老师的反应是不是伪装的？对儿子的反应会不会

更接近真实的她？不是说，我们在亲近的人面前，才更容易表现出真实的自己吗？

可从关系的视角，它反映的是妈妈在“亲近”和“疏远”这两种不同关系中的差异，而不是所谓“真实自我”和“虚假自我”的差异。

在这两种关系中，妈妈的表现，都是真实的，都是这个妈妈的自我。也许你还会说，这只是一时的反应，如果我们能看她长久的表现，我还是能够了解她的个性的。

可是，所谓长久的表现又是什么呢？很多时候，那也不过是在另一段长期关系中的表现而已。

所以，是所处的关系，而不是个性，决定了人的行为。

第四， 是关系的视角会让思考问题的视角发生重大的转化，一些看起来几乎无解的问题，突然有了合理的答案。

有段时间，有个编辑朋友跟我聊天，他觉得自己有拖延症，问我怎么办？

我就问他为什么这么想，他说他在编一组稿子，觉得这组稿子很难，经常不想去动。

我就问他，难在哪里呢？如果做得不好，谁会评价你呢？

他想了想说，是这个稿子的作者。

原来，这个稿子的作者，是一个很有名的学者，他很担心这个作者会反驳他的修改意见。可是他为什么这么担心这个作者反驳他呢？

原来，这个作者也并不是那么容易说话的人。他一提意见，这个作者就会很生气。

所以你看，从关系的视角，拖延症就不是他一个人的问题了，而是他和作者关系的产物了。

不知道你有没有这样的经验：如果是一个你很认同，并且也很认同你的老板交给你的工作，你的工作效率会很高。

可是，如果是一个你不认同的老板交给你的工作，你就会非常拖拉，不想去做。这也说明，不是你自己，而是关系，在决定你会不会拖延

嘛。

关系的视角拓展改变的空间

那么，从关系的视角看自我，到底有什么好处呢？

《自我发展心理学》是一门讲改变的课。可是，如果你从个体的角度来看自我，觉得你有一个稳定的个性。稳定，就意味着你很难改变。

有时候，妨碍我们改变的，正是我们头脑里那个顽固的“自我概念”。

可是，如果从关系的视角来理解，你在不同关系中的自我是不一样的，你就可以去不同的关系中，发现不一样的自己。

你不再需要给自己贴类似“敏感内向”、“自卑”、“自信”这样的个性标签。你会去审视具体是什么样的关系，导致了你现在的行为。你也可能会去寻求另一种能让自己表现更好的关系。

同样，你也不会去指责别人为什么有这么古怪的个性，而会去理解什么样的关系，让他表现出这样的行为。这增加了自我发展的潜力，也拓展了改变的空间。

还记得我们以前讲的抽象化思维和正念思维吗？

我们头脑里根深蒂固的自我，其实就是一种抽象化思维的产物。你有很多的关系，每一种关系里，都有一个自我。你把这些“自我”的个性抽象出来，就变成了你头脑中那个固有的自我。

这种思考会增加控制感，可是也让自我变得很稳定，很难改变。

而从关系看自我，就是一种正念思维，也就是近的思维，是把每个自我，放到具体的关系中，从每一段关系，去看自我的表现。这当然会增加改变的空间。

说到这里，我要揭开上节课的谜底了。

上节课我留了一个问题：为什么研究表明，夸奖孩子聪明会培养僵固型思维，但是我自信我夸女儿聪明，却不会助长孩子的僵固型思维？

其实思维也是关系的产物。僵固型思维，说的就是这样一种关系：我不能暴露我的脆弱，给那个夸奖我的人，以免让他失望。

而从关系的角度，我夸女儿的时候，并没有这层意思。

只是想说我很爱她。关系是有它自己的语言的，女儿读得懂这种关系的语言，自然就不会担心我失望。

在这一章的课程里，我将跟你探讨关系在自我发展中的作用。

这章的课程分为两个部分：

第一部分， 我们会从关系的视角，重新来理解自我。

这个视角和你以前理解的，用个性来理解人截然不同。

第二部分， 我们会从关系的视角，重新来理解自我发展。

既然自我是关系的产物，那么自我发展的核心问题，就从如何塑造新经验变成了如何塑造有利于自我发展的新关系。

在这一部分，我们会讲混淆的关系如何限制自我的发展，以及如何塑造一种独立的、为自我负责的新关系。

最后，我用一句著名的诗来总结这一讲：

没有人是一座孤岛，可以自全。每个人都是大陆的一片，整体的一面。

如果这节课对你有帮助，也希望你能分享给你的朋友们。

我们下节课见。

改变

第22天

决定你想法和行为的，

不是你的个性，

而是你所处的关系。





陈海贤 · 自我发展心理学

来自「得到」APP

23丨关系中的角色：关系如何塑造自我？

这一章，我们换了一个看待自我的视角。我们不再从个体的角度上看，而是从关系的角度上看自我和自我发展。也许，你会有点疑惑，在关系的视角下，要怎么看自我呢？

这一讲，我想说一个非常关键的概念——角色。

角色影响我们的行为

角色这个词，最初来自戏剧，说的是演员扮演某种具有典型性格的剧中人物。

但是，我们这里所说的角色，不只是正派反派这样的角色，也不是警察囚徒或者经理主管这样的社会角色，而是一种行为期待，是关系里的人共同达成的隐性契约。这种契约是很隐秘的，如果不留心，经常会看不到。

在一段关系里，你随时随地都在面临着一些行为的期待，因此你随时随地都在扮演着某个角色。

这个角色决定了你会怎么想、怎么感受、怎么说话、怎么行动。

人生如戏，只不过有时候我们扮演一个角色的时间太长，入戏太深，就把这个角色当做了唯一的自我。

举个例子。

前段时间，一个刚毕业的学弟请教我，他要不要加入一家心理类的公司。这家公司在国内发展得不错，但是他们是做身心灵运动的，无论是宣传策划，还是课程内容，都有些神神叨叨。

我想了想就跟他说："如果从挣钱的角度，也许可以去，但如果从专业发展的角度，还是不要了。他们挣钱的方式是通过兜售别处世界的幻想，来让我们逃离生活中真实的困难。"

真是很巧，又过了一段时间，有个记者问我，说现在社会上有很多类似身心灵的培训班，用很夸张的宣传来敛财，也有很多人受骗上当，

你怎么看呢？

我想了想说：“我不知道。”

同样都是关于身心灵的，为什么我的说法会那么不一样呢？

这是因为在这两段关系中，我的角色和位置是不同的。

在第一段关系中，是学弟在问我职业规划，他期待我作为心理咨询的资深从业人员，给他一些个人发展的建议。

我接受了这样的期待，自然就会强调心理咨询的专业性。对于他，我很难说出“我不知道”，这不符合他对我的期待。

当那个记者问我这个问题的时候，她其实对我也是有一个角色期待的，她期待我扮演一个正统的、科学心理学代言人的角色。

如果我接受了这个角色，那我要说的自然也是关于身心灵运动如何不靠谱。可是我想了想，我要扮演这样一个角色吗？好像并不是那么想。

很神奇的是，当我知道自己不想扮演这个角色的时候，原来那些几乎冲口而出的话，忽然就没有了说的欲望。

我会想：我真的了解身心灵运动吗？也许并没有那么了解。

所以你看，角色就是这样，它以一种不知不觉的方式规定了你的言行思想。为什么会这样呢？当别人跟你说一件事时，他对你是有角色期待的。

这种角色期待提供了你行为的线索，让你不自觉地想去顺应这种期待。而这，常常就是影响我们的行为关键因素。

语言要求和角色期待的矛盾

我有一个来访者，她来见我，是觉得自己太没主见了，希望能够更多发表自己的看法。

怎么没主见呢？

她到公司已经一年了，公司开讨论会的时候，她经常不知道要说什么，有时候好不容易鼓起勇气要说了，结果领导就散会了。

本来这事也就这样过去了。可是前段时间，她在公司里遇到一个大姐，大姐非常热心，跟她说了一大通职场规则人生道理以后，跟她说：“你啊，我觉得你什么都好，人也很聪明，就是太不愿表现自己了。人前还是要学会说话的。”

她听了自然就说：“是是是，感谢大姐点拨。”

过了几天这个大姐又来了，又是一通指点江山激扬文字，走之前又说：“你啊什么都好，就是太不愿意表现自己了。”

她又说：“对对。”

慢慢的，她也觉得不太会表现自己是一个问题，就来咨询我。

我说：“我觉得你挺成功的啊。”

她奇怪地看我，问我哪里成功了。

我说：“你成功地扮演了一个需要指导的职场新人的角色。如果你改好了，那大姐上哪里指点江山去呢？”

她想了想说：“对对，那个大姐虽然这么说，可还是很喜欢我，每次都来跟我说话。我旁边有一个同事，人很能干，很会表现自己，大姐就非常不喜欢她，从来不跟她说话。”

这是一个很有趣的现象。

在语言上，大姐是希望她能够变得更成熟，更加善于表现自己。但是在关系中，在角色的期待上，大姐却把她固定在了一个“不会表现，需要指导”的职场新人的角色上。

显然，她也接受了大姐对她的这个角色期待，甚至还享受大姐对她的照顾。她没有意识到，正是这个角色，让她很难做出改变。

这种语言要求和角色期待上的矛盾，在日常生活中经常会发生。

我经常碰到一些很焦虑的妈妈，一边说：“老师，我的孩子太没有自主性了，我就希望他能主动做事。”另一边呢，又帮孩子把所有的事情都做好了。

她没有意识到，在角色的期待里，她已经把孩子放到了一个“没有主动性”的位置，当然孩子也把她放到了一个“什么事都有我妈呢”这样的

位置。

这样，无论她在语言上怎么要求，孩子都很难发展出自主性。

调整角色的三个方法

讲到这里的时候，也许你要问，那我怎么才能调整我的角色呢？

我想说三点。

第一， 在回应对方之前，你要先想想，他把你放到了一个什么样的位置和角色上，而你真的想接受这个位置和角色吗？

有时候我会遇到这样的来访者，他会跟我说："老师遇到你真是太好了，我总算是有救了。"

他热切期盼的眼神是很受用的。这时候我就要想，我能做他的拯救者吗？如果我承担了这个角色，那他会不会觉得改变他是我的责任，所以自己就变得更无能了呢？

所以我就会这样回应："我可当不了拯救者，但我很愿意跟你一道来看看，我们能做些什么。"

当我这么说的时候，我就把解决问题的责任又给了他。

第二， 如果你和别人相处时，已经有一些不舒服了，那你就要思考，是不是我的位置或者角色有问题了。

通常这种位置角色的错位，是我们没有在自己的位置上，而是试图去替别人负责。

有一个朋友，我们叫她小A。前段时间小A来找我，说她跟大学的好朋友闹翻了，问我该怎么办。

这是这么回事呢？

小A毕业已经工作好几年了，有一个好朋友，研究生刚毕业，正在找工作，问她应该留在北京还是回家乡的城市找。

小A想了想说，当然应该留在北京了。还很热情地说，你可以先住我租的地方，慢慢找工作，等工作找好了再来找房子。

结果那个朋友找工作并不顺利，两人就开始有摩擦。看起来都是一些

小事，但更深层的原因，是那个朋友对小A有怨气。

朋友想："当时是你建议我留在北京的，现在工作不好找，都是你的错。"

小A当然没法承担这个角色。可是她的回应却是，抱怨朋友不能干，抱怨她不好好找工作，不能吃苦。

当小A这么抱怨的时候，她已经把决定朋友命运的角色放到了自己身上。言下之意：责任还是我的，只是你自己没做好，才会这样。

这就是一种角色错位，让两个人的矛盾，越陷越深。

第三， 如果你对一个人有期待，不要在语言上要求他，而要像你期待他的样子那样对他。当然前提是，你要真诚地相信他有你所期待的那一面。

期待的力量是很大的。

上节课，我们讲到的美国传奇教师——马尔瓦·科林斯（ Marva Collins），通过相信孩子们能行，就把一些街头混混变成了好学生。

前段时间我跟女儿去电影院看了一个动画片，叫《大坏狐狸的故事》。

这个故事讲狐狸从鸡舍里偷了三个鸡蛋，本意是要等小鸡孵出来以后吃了它们，结果那三个小鸡一出生，就跑到狐狸跟前喊"妈妈"。

"妈妈"这种巨大的角色期待让狐狸根本没法吃它们。后来，狐狸就真的承担起来保护它们的角色，变成了它们的妈妈。这就是角色期待的神奇力量。

最后，我想谈谈角色和自我发展的关系。

我们经常说，人有很多面，要发现未知的自己。这是什么意思呢？

从关系的角度，你就能理解。因为你能在关系中扮演很多角色，所以你的自我就有了很多的可能性。

什么是个性呢？其实就是我们在关系中习惯扮演的角色。角色既是限制，也是改变的方法。

如果我们总是把自己固定在某个角色中，那么这个角色规定的言行举止就会变成你的个性。久而久之，我们就忘了自己还有的其他可能性。而我们的自我，也很难有进一步的改变和发展。

而反过来，如果我们能尝试很多不同的角色，发现自我的更多面，自我就能得到更好的发展。

总结一下，今天的课我们讲了关系中的角色。讲到了角色如何影响我们的行为，以及我们如何调整自己的角色。

其实，所有关系的沟通，都是一个隐性的角色分配过程。你有没有想过，我们要怎么识别不同的角色呢？

下一讲，我们就来思考这个问题。

陈海贤

最后，布置一个作业：我想请你观察，在一段日常的关系中，你在扮演怎么样的角色？这个角色怎么规定了你的言行？如果你要换个角色，你会怎么说，怎么做？

改变

第23天

人生如戏。
有时候，
我们扮演一个角色的
时间太长，入戏太深，
就把这个角色
当做了唯一的自我。





陈海贤 · 自我发展心理学

来自「得到」APP

24丨关系的语言：如何听懂别人的“话外音”？

上节课，你知道了角色的本质，是一种人与人之间的行为期待。决定你言行举止的，不是个性，而是你在关系中的角色。

从这个角度来看，所有关系的沟通，都是一个隐性的角色分配过程。

可是，既然这个分配过程是隐性的，我们怎么知道别人对我们的角色期待呢？

怎么从别人的言行中看到他们在扮演的角色呢？

如果别人的角色期待和我自己的角色期待发生了冲突，我们会怎么解决这个冲突呢？

对这些问题，最直接的答案，也许就是听和说。

语言是人与人之间沟通的工具，理想的状况下，我们可以通过听和说，来理解这种角色期待。

可实际上呢？人们在沟通里，很少直接说关系。他们一般只会说他们遇到的各种事情。

如果你不会听，那你就只能听到他们在讨论这些表面的事情。如果你会听，你就会知道，他们所说的每句话背后，都是在说关系。

这就是我今天要讲的——关系的语言。

关系的语言：人际关系的密码

前段时间有个朋友跟我诉苦。

事情是这样，他有个朋友老周最近买房，需要一笔钱周转一下，20万，就10天。

他们家跟老周家交往多年，知道老周很可靠，就借给他了。10天以后，老周就如约把钱还给了他。

还给他以后，他就跟妻子说：“老周买房，借了我20万周转一下，现在已经还给我了。”

谁知道她妻子听了以后很生气，说：“你怎么老把我们家的钱借给别人？”

丈夫说：“你气什么，老周你也是知道的，再说不是已经还给我们了吗？”

妻子问：“那你为什么不告诉我？”

丈夫说：“我这不是告诉你了吗？”

妻子就不说话了，在那边生闷气。丈夫也很郁闷，就来跟我吐槽，说早知这样不告诉老婆了，觉得老婆太小气了。

听到这里，也许你已经听出来了。表面上，妻子在生气他不该把钱借给别人，可实际上，妻子在生气丈夫把钱借给朋友之前没跟她商量。

借钱之前跟不跟她商量，这在关系上的含义是不一样的。

一个是说：我们家的重要决定需要经过你同意；一个是说：不需要经过你同意。

换句话说，妻子是在生他们关系的气。

可是，丈夫为什么不在借钱之前跟妻子商量呢？

也许，是他在跟老婆说之前，微妙地一闪念：万一我老婆不同意，我该怎么跟朋友交待？

那他为什么要在事后告诉老婆呢，不说不是就没事了吗？

也许，也是在他想隐瞒老婆之前微妙地一闪念：这样瞒着老婆是不是不太好？

所以，当他的诚实收获了老婆的生气，他心里其实也是有委屈的。这些很微妙的心态，同样是在关系层面的，只不过很难用语言的沟通来表达。

人和人之间的互动，都可以从两个层面来理解：

第一个是表面上的层面： 我们在讨论的很多内容。比如丈夫和妻子在讨论要不要借钱。

更重要的是第二个层面： 这些内容背后暗流涌动的关系。

有时候，我们只顾对表面的内容信息做出回应，却看不到内容背后，真正牵动我们情绪的关系信息，就会造成人与人之间很多的误解。

可以说，关系的语言，是通过说话者讨论的内容，来理解他们之间关系的一种语言。如果你能理解关系的语言，那你就掌握了理解人际关系的密码。

前段时间我经过少年宫，听到一对夫妻在少年宫门口争论。儿子耷拉着脑袋站在妈妈旁边。

妈妈说："别的孩子都在报奥数，我们家孩子当然也应该要报！"

爸爸说："孩子这么小，现在就学奥数，让孩子这么累干嘛？"

妈妈说："他明明有天赋的，认字都比别的孩子早，当然应该报。"

爸爸说："小孩子，学习抓这么紧，别到时候学废了！"

我想请你思考一下：这段对话所表达的关系的语言是什么？

从内容上来说，这对父母是在讨论孩子要不要报奥数。如果你去问他们吵什么，也许他们会说，我们的教育理念有分歧。

可是，如果脱离了内容，从关系上来看，他们其实都是在跟对方说：

"我比你更懂我的孩子，所以在这件事上，我比你更有发言权。"

这就是关系的语言。

一旦这个关系的问题没有解决，我相信不只是奥数，他们对于孩子的很多问题，都会有类似的争论。如果是在咨询室里遇到这样的夫妻，也许我就会跳过他们吵架的内容，直接问他们：

"为什么你会觉得自己比你的老公（老婆）更懂你的孩子呢？"

通常这样问的时候，父母们会楞一下。然后，他们也许会开始思考他们的关系。

妈妈也许会说："我老公成天加班，很少参与孩子的生活，他怎么会知道孩子的需要？"

而爸爸也许会说："我老婆跟孩子黏得太紧了，有时候我想插话都插不上，我真担心她把孩子教坏了。"

内容背后，关于关系的话题，就开始慢慢浮现了。

还曾有朋友跟我说：自己学了很多心理学知识，觉得很有用，可是回去跟老公说，老公却很排斥，说这些都是骗人的。她觉得老公简直不可理喻。

从内容上，他们是在争心理学知识有没有用；

从关系上，他们其实是在争：学了心理学知识的老婆，能不能对他们的关系更有发言权。

老公是先不认同这一点的，所以他才说心理学没有用的嘛。

只要两个人有接触，那他们之间就一定有关系。只要有关系，就一定存在着关系的沟通。

如果你熟悉关系的语言，就能从两个人的只言片语中读出“谁在支持谁”、“谁在反对谁”、“谁在贬低谁”、“谁在生谁的气”……

内容是表，关系是里。

关系的语言：对人不对事

我们经常说：要对事不对人。可是关系的语言是相反的：对人不对事。

或者我们可以这样说：如果关系好了，什么事都可以谈。如果关系不好，谈什么事，其实都是在谈关系。

一些公司努力培养“对事不对人”的氛围，可是这种氛围的培养，并不说明关系不重要，恰恰说明关系很重要。

你要让员工畅所欲言，就要形成这样的关系：你和我之间是相互平等、相互配合的。

如果没有这种关系的共识，领导再说：我希望你们表达你们真实的想法，希望你们多提意见，员工也只会配合你演一个开明领导的角色而已。

只要有人的地方，就有关系，而只要有关系，就有关系的沟通。甚至可以说，这种关系的沟通比内容的沟通更加广泛，更加普遍。

有一个经典的沟通桥段，是情侣吵架。

男朋友跟女朋友说：“好了好了，我错了。”

有时候，女朋友还会不依不饶地说：“那你说说，你错哪里了？”

有时候，我们会吐槽这个女朋友，觉得她咄咄逼人。可是从关系的语言听来，男朋友说“我错了”的时候，其实是在说“我不想跟你说了。”

而她说“说说你错在哪了？”的时候，其实是在说“我不想你这么敷衍我。”

这样看来，她也没什么错。

那沉默不说话行不行？也不行。

从内容的沟通上，沉默不说话是没有内容的。可是从关系的沟通上，沉默不说话可以表达很多内容。

也许你的沉默，就在替你表达：我觉得你讲不通道理，不可理喻，所以不想跟你说话了。

那岔开话题行不行？还是不行。

因为当你岔开话题的时候，在关系的沟通上，你其实还是在说：我不想听你说了，你说的话不重要。

如何解决角色期待上的矛盾

从关系的语言来看角色的期待，我们就了解了，无论人们表面上在争论什么，他们争论的一个很大的主题，都是如何在角色期待上达成共识。

那么，怎么解决这种角色期待上的矛盾呢？

有三点：

第一， 你只有直面关系，讨论关系，才有解决关系问题的机会。

关系的矛盾是很激烈的，它有我们最深层的爱和怕。所以，人会本能地回避直接讨论关系，而要通过沟通各种表面上的内容来做隐晦地表达。

可是你也知道，关系是躲不开的，关系的沟通随时随地都在发生。就算不讨论关系，就算沉默，就算转移话题，内容的讨论，也会变成关系的一面镜子。

你们的矛盾不仅没有回避，反而会进一步激化，误解会加深，你们会失去解决冲突和矛盾的机会。

而对于你自己来说，懂得从关系的角度来思考沟通，那你就会对自己和别人的反应多了很多理解。

第二， 在了解关系的语言后，你就要学着从关系的角度理解别人在说什么，并从关系的角度来回应别人说的话。

当妻子说："你怎么老把我们家的钱借给别人？"的时候，如果你知道了她顾虑的是关系，也许你就可以说："老婆不是这样的，我也是很想告诉你，我就是有些担心你把我驳回了，我会没面子。"

这就是对关系的回应了。

第三， 要在讨论事情之前，先思考怎么才能在角色上达成共识。

如果我们感受到了一段关系出现了紧张的气息，那么可以组织关系中的人一起展开讨论，努力去就每个人的角色达成共识。

即使最后没有形成共识，这样的讨论也是有意义的，因为我们会知道矛盾在哪里，而不必再为胡乱的猜疑而痛苦。

回顾一下这一讲的内容。

这一讲里，我们讨论了关系的语言。

首先，我们了解了关系的语言为什么重要。可以说，如果你能理解关系的语言，那你就掌握了理解人际关系的密码。

之后，我们讨论了关系语言的特点——对人不对事。

最后，我们思考了从关系语言的角度，如何解决角色期待的矛盾。

陈海贤

最后留个作业给你：希望你去留意生活中的一段对话，无论是和朋

友、家人还是和陌生人都可以。尝试去理解这段对话里，你们在关系上表达了什么，并尝试从关系的角度做出回应。

如果这节课对你有帮助，也希望你能分享给你的朋友们。

改变

第24天



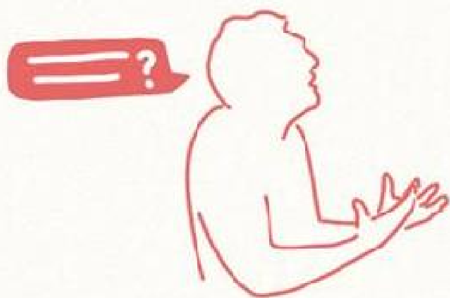
如果你不会听，

你就只能听到事情的表面；

如果你会听，

你就会知道，

每句话的背后都是在说关系。





陈海贤 · 自我发展心理学

采自「得到」APP

25丨关系的互补：系统如何塑造你我？

前面两节课，我们讲到了角色如何影响我们的所思所想，我们又是如何通过识别关系的语言，沟通彼此的角色信息。

可是，这种角色的分配是怎么完成的呢？为什么我们明明在扮演一个自己不喜欢的角色，却仍然无法做出改变呢？

今天这节课，我们要从一个更大的角度，来思考角色的分配。我们要从系统的视角，来讲讲关系的互补。

角色是系统逐渐生成的

我的老师曾经跟我讲过他的老师，心理咨询大师米纽庆的故事。

有一天米纽庆带太太去和同事们去聚会。他看到太太在和一群同事谈笑风生，讲了很多有趣的笑话，这些笑话连米纽庆都没听过。他很吃惊，从来没发现太太居然还有这种讲脱口秀的才能。

从那之后，米纽庆在反省，为什么他从来没有发现太太有这一面呢？原因很简单：太太从来没在家里表现过这一面，她没什么机会表现。

这么多年，太太辅佐他的事业，相夫教子，实际上是埋没了自己的一些才能的。她为婚姻做出了一些牺牲。

婚姻的一个事实是，因为结婚，每个人都需要在婚姻中扮演不同的角色，才能让这个家庭顺利运转下去。有些人成了面子，就有些人成了里子。婚姻是有牺牲的，这就是一种互补。

正如婚姻一样，我们每个人也总是属于某个系统的一部分。

这个系统可以是公司、家庭，也可以是社会。这个系统要运作起来，就需要不同的角色。所以有些人当了面子，有些人当了里子，哪怕百般不情愿。

有时候，人在江湖，身不由己。角色是系统运作时逐渐生成的，而不是个人选择的结果。

举个例子。

家里很乱，儿子和丈夫却都在玩，妻子呢，虽然下班很累了，却会去收拾。

妻子觉得，是儿子和丈夫不收拾，所以她不得不去收拾。可是也正是由于她会去收拾，儿子和丈夫就可以忍着不用收拾。这就是妻子在家这个系统里所扮演的角色，是家里三个人共谋的结果。

这个故事还有另一面。

妻子总是干活，心里会有怨气。她就会有很多的抱怨和控制。这种抱怨也许就让儿子变得反叛，让老公变得疏离。这时候，他们更想不到要为妻子做点什么了。

而妻子呢？就会更抱怨，觉得自己为家付出这么多，可是不仅没有什么回报，老公和孩子还不体谅自己。

从个体的角度，也许你会说，这是一个控制的妈妈，她心里有很多的不安全感。

可是从系统的角度，你就能看到，无论是妈妈的劳累，还是妈妈的抱怨和控制，都是系统运转的结果。

是这个系统，让妈妈承担了这样一个角色。这个角色，又限制了她的行为。

虽然身处关系中的自己也很痛苦，很想改变，但因为系统运转的需要，他们自己也很难改变。这就是系统中关系的互补。

什么叫关系的互补性呢？

我的老师在上课时，用了东方的阴阳哲学来帮助我们理解。

她说：

关系中，人和人之间的行为和角色就像是一个拼图，是他们把彼此塑造成了现在的样子，来完成系统这个大拼图。

这种互补性很像中国人说的阴阳，它们看起来彼此对立，但又是矛盾统一的。

就像老子说的："天下皆知美之为美，斯恶矣；皆知善之为善，斯不善矣。"翻译成大白话就是：如果你说这个世界上有什么是好的，你同时也确立了什么是不好的；你说什么是美的，那你也同时确立了什么是丑的。

系统里所谓的角色好坏，都是相互造就的。

三种不健康的互补关系

现在，我想跟你分享一下我观察到的三种典型的不健康的互补关系。

第一种， 就是在家里或者团队里，一些人变得特别能干，而另一些人就会变得特别不能干。

有一种爱，叫做"照顾得你生活不能自理"。这是一句玩笑话，可在关系中，也是真的。

前段时间，我遇到一个焦虑的妈妈，她让我想办法帮帮他们家的孩子。

原来他们家孩子大学刚毕业，她就托关系给儿子找了一个工作。可是儿子嫌工作太远了，去了几天就不想去了，现在成天在家打游戏。

她担心这样下去，儿子就要废了，到处替儿子去找工作。

这是他们家长久的模式：妈妈总是操心着儿子的事，久而久之，儿子自己就不操心了。可是，两个人都不喜欢这样的角色。

在这样的关系里，儿子和妈妈有一个潜在的共识：儿子就是没什么能力的，所以才需要妈妈这么操心。

我就跟妈妈说："你去跟儿子说，如果他需要你帮什么忙，你会力所能及地去帮他。如果他不说，那你就假设他不需要。"

我说，这对你来说也不容易，你要克制自己帮儿子做事的冲动，克制自己对儿子的担心。可是只有这样，你才能把主动权还给儿子。

那个妈妈听了我的话，真的这样去跟儿子说了。过了段时间，儿子就自己出去找工作了。

第二种， 系统通过把某个人变成一个有问题的人，来维持系统的平衡。

举个例子。

我有一个朋友，原来在一家事业单位工作。这个单位不大，就五六个人。

他的老板，是个焦虑的中年女性，很控制，骂起人来毫不留情。而手下这些员工，也都对老板唯唯诺诺。

他是一个很有能力的人，觉得自己做好事就行了，所以也没太在意。谁知道去了以后，公司的人好像都在针对他，他做什么事都会被挑剔指责，让他产生了很多的自我怀疑。

后来实在受不了，他就离开了。

离开以后，那个单位又新招了一个人，还是做什么都不对。过了一段时间，那个新招的员工也离职了。

为什么会这样呢？

原来，老板的焦虑，深深地影响着每一个员工。

可是他们不敢反抗老板，所以每当有一个新员工进来，他们就会把这种焦虑投射到那个新员工身上。这个新员工，就成了系统焦虑的替罪羊。

可是，那个惹事的新员工离职以后，他们这个系统就能很好地运作了吗？

那也不行，有可能，这个系统里原来的某个员工，会开始让大家看不惯，成为焦虑的发泄口；也有可能，这种强烈的焦虑，会最终指向老板，形成员工和老板的对抗。

这时候，系统就会重新分配角色，来达到新的平衡。

再比如，我有一个高三的来访者，在准备高考的阶段，忽然抑郁了。父母很着急，到处为她奔波，后来就到了我这里。

有一天，这个高三的学生跟我说："如果不是我生病了，我就看不到已经分居的爸妈一起为我奔波。为了看到他们在一起，我宁可自己病着。"

你看，如果系统运转不灵了，孩子就会通过让自己生病，来让系统继

续运转。这也是一种互补，无奈的互补。

第三种， 常常发生在家庭成员之间，角色的错乱。

简单来说，就是系统中的某些人承担了其他人该承担的角色，并把所有人都固定在错误的角色和位置上。

前段时间，我观摩了一个个案。

儿子有多动症，爸爸妈妈都很着急，所以从很远的地方来找心理咨询师看。

在咨询室里，咨询师问爸爸妈妈发生了什么。爸爸就开始指责妈妈，说自己在外面做生意，家里比较忙，让妈妈专职带孩子，谁知道妈妈还没有带好。

而且现在孩子不听他的话，只听妈妈的话。妈妈就在旁边看着儿子不说话。

可是，过了一会，儿子忽然就紧张起来，他对妈妈说："妈妈不哭，妈妈不哭。"并跑过去抱妈妈了。这时候，咨询师和爸爸才发现妈妈哭了。

这是一个简单的场景，却深刻揭示了这个家庭在角色上的互补性。

爸爸指责妈妈，妈妈会伤心，而妈妈一伤心，儿子就会跑过去安慰妈妈、保护妈妈。

他来保护妈妈的时候，妈妈的情绪又会深重地影响儿子，让儿子的问题加重。儿子问题一加重，爸爸更加上火，更加容易指责妈妈。

所以这样的互动模式，就固定了三个角色：指责者、安慰者和受害者，让三个人都没法动弹。

这样不健康的关系互补要怎么改变呢？

系统的改变，常常不是一个人的事。

爸爸需要重新靠近妈妈，让他能安慰妈妈，妈妈就不需要儿子安慰，就不会把焦虑传递给儿子，这样，儿子的症状也会减轻。儿子的症状一减轻，也许爸爸的心情就更好了。

在课程的最后，让我们重新来思考一下，不健康的互补关系对我们意味着什么？

人是有很多可能性的。而互补最大的特点，是通过固定这些角色，抹杀了人更多的可能性。这会让关系中的每个人，都失去改变和成长的机会。

如果你在一段良性的互补关系中，恭喜你。如果你在一段恶性的互补的关系中，那你就需要换一个眼光重新看待这段关系。

你要思考：为什么你会在这样的角色和位置？而你，是否一定要承担那个角色？

关于怎么改变，我们前面已经讲了很多，在接下来的课程里，我们也还会讲到。但是在这里，我只想说：

对于关系来说，改变不仅仅意味着改变某一个行为，你知道从改变某个行为开始，你就在重塑一个系统。

当你有所改变的时候，这个系统会产生一定的混乱，你会受到很多阻力。

但是最终，这个系统会从混乱，达到重新的平衡，一种有更多可能性、更多弹性的平衡，一种更利于系统中每个人自我发展的平衡。

总结一下， 今天我们从整个系统的视角，讲了关系的互补，以及三种常见的不健康的互补关系。

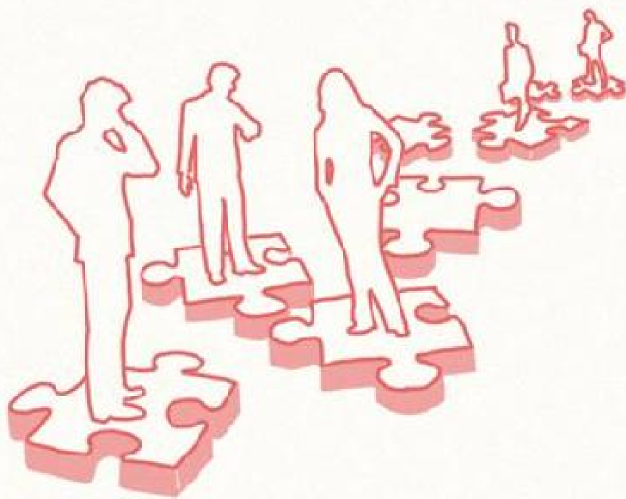
陈海贤

最后，我想给你留个思考题：请你找一段让自己不舒服的关系，分析一下你们的角色是如何被固定下来的。如果你有成功改变的经验，也欢迎分享给我。

改变

第25天

人和人之间的行为和角色
就像一个拼图。
把彼此塑造成现在的样子，
来完成系统这个大拼图。





陈海贤・自我发展心理学

来自「得到」APP

26丨不安全依恋：爱为什么会变成牢笼？

通过前三节课的讲解，相信你已经对怎么从关系的视角看自我，有了更多的理解。从这节课开始，我们把话题从关系的视角引申到自我发展。

既然自我不再是稳固的实体，而是关系的产物，那么自我发展的核心问题，也就从一个孤立的个体如何创造新经验，转变成了一个身处关系中的人如何构建有利于自我发展的新关系。

那么，什么样的关系最有利于自我的发展？我心里的答案，是一种自主的、有选择的，但又能够为自己负责的关系。

这样的关系有两个特征：

首先， 我们不会轻易被别人的情绪影响，而是能自由地做出选择。

其次， 我们能够去不断探索新的关系，发现更多新的自己，而不是被绑在某段关系或者某个角色中无法动弹。

可是在现实生活中，我们却经常会被他人的情绪影响，会生活在他人的目光中，会在一段不健康的关系中纠缠不清。

为什么会这样？不健康的关系到底是怎么影响自我的发展的呢？

接下来，我们会用5节课的时间，来看看，在关系中，自己和他人的感觉是如何被混淆的，责任是如何被混淆的，以及这些混淆带来的结果。

这一讲，我们就来说说导致感觉混淆的最重要的原因之一：不安全依恋。

不安全感来自对母亲的依恋

我4岁那年，妈妈去照顾生孩子的小姨，把我放在外婆家，放了一星期。

据我外婆说，在外婆家那几天，我经常失魂落魄地望着院子的大门，等着妈妈回来，一望就是半天。

有一天，院子里出现一个身影，是邻居，他说，看到你妈妈回来了，已经下公交了。

我抛下外婆，飞快地跑了出去，跑下一个斜坡的时候，我看到远远的影子，妈妈就在前面了。结果，身体没有跟上灵魂的步伐，因为跑得太快，狠狠地摔了一跤，磕断了两颗门牙。

虽然你并不认识我，可是当我这么说的时候，你很容易理解一个孩子迫切想要回到妈妈怀抱的心情。孩子扑向妈妈的怀抱，这饱含情感的一幕，是人类共同的经验。

我们说，人和人之间是紧密相连的，所以形成了各种关系。

可是，什么是把人连在一起的底层动力呢？不是利益，是情感。而我要讲的依恋，就是人最强烈、最基本的情感。

什么是依恋呢？

依恋就是孩子和父母，尤其是母亲之间强烈和紧密的情感联系。关于依恋，我想你肯定有很多自己的经验。

我3岁的女儿现在还是和妈妈睡在一起的。

睡觉的时候，两个人呼吸连着呼吸，心跳连着心跳，就好像两人变成了不可分离的一个人。

在日常生活中，妈妈和孩子之间也有很多亲密的互动。比如，孩子看妈妈，妈妈回看孩子；孩子冲妈妈笑，妈妈也冲孩子笑。这时候，孩子和妈妈都会觉得温馨。

这种紧密的关系，就是依恋。

不健康的依恋带来不安全感

健康的依恋是孩子安全感的来源。

如果依恋对象本身有很大的不安全感，那也会让孩子觉得不安全。这就是一种不安全依恋。

北欧的心理学家曾经做过一个研究，观察婴儿对父母的反应。

他们发现有三个典型的场景。

第一个场景， 父母在逗婴儿玩耍。

这时候婴儿就会很开心，很享受。这是一种安全的依恋。

第二个场景， 父母自己在谈话，讨论他们工作和家庭的事情，没有把注意力放到孩子身上。

这时候婴儿也很安心，因为他知道父母在。所以他就会东看看西看看，探索他的世界。这是孩子有了安全感以后，发展社交能力的基础。

第三个场景， 父母有了矛盾，他们吵架了。

这时候妈妈再去照顾婴儿，妈妈的心情是不好的。虽然妈妈很想掩饰，在逗婴儿笑，可是婴儿却看到了妈妈的不安。

这时候，婴儿就会很紧张。他就会在目光里去找爸爸在哪里，好像是找一个能安慰妈妈的人。

所以，依恋其实是一个情感通道。它既能把安全感传递给孩子，也能把不安全感传递给孩子。

在依恋的关系中，孩子就像一块海绵，吸收了妈妈的感觉。

如果妈妈有焦虑，她的焦虑会通过眼神、呼吸、表情传递给孩子。如果这种情况经常出现，妈妈的焦虑就会变成孩子的不安全感。

就像刚刚这个场景里，孩子紧张地盯着妈妈的表情，仿佛这是天下最重要的事情。这时候，他就不会有探索世界的兴趣了。

再长大一些，他就会把妈妈的焦虑当做是自己的问题，并因为自己没有办法解决妈妈的焦虑，而深深地苦恼和自责。

有人说，女儿是妈妈的小棉袄，如果妈妈过得不开心，这个小棉袄可不好当。

我有一个来访者，有一段时间心情不好，去幼儿园接女儿的时候，不用她说，女儿就会忧心忡忡地问：“妈妈，你今天不开心吗？你哪里不开心了？”

在紧密的依恋关系中，妈妈的不开心会变成孩子的不开心。而让妈妈开心，就会变成孩子的愿望。

这样会给孩子带来很深的不安，直到他们成年以后，这种不安全感仍

然会在。

我有一个来访者，自己受过很好的教育，也有不错的工作，可一直没有恋爱，也经常不开心。

我问她为什么不开心，她说："一想到我妈妈过得不开心，我就开心不起来。我想去旅游，也想给自己买好的东西，可是，只要我对自己好一点，妈妈忧郁的表情就会在我眼前浮现。"

她小时候，爸爸和妈妈关系不好，妈妈就经常跟她倒苦水。这给她留下了很深的印象。

有一天，我就把她妈妈也请到了咨询室。我问妈妈："你需要女儿为你担心吗？"

妈妈说："不需要啊。这几年，我也已经习惯了。而且现在我和她爸爸关系也还不错。"

我又问女儿："你怎么看妈妈的话呢？"

女儿说："不是这样的！你明明不开心，你只是在骗自己。"

女儿在说什么？她其实在说：我比我妈妈更懂她的感觉。

这么多年，妈妈的痛苦，已经深深地植入了她的感觉里。以至于有些感觉妈妈都忘记了，她还帮妈妈记着，有些事妈妈都希望过去了，她却过不去。

当妈妈的情感占据了她的头脑，她就分不清什么是她自己的情感，什么是妈妈的情感了。她沉浸在妈妈的感情里，就没有办法去发展自我了。

这就是过于紧密的依恋所带来的不安全感。

不安全感影响自我发展

那么，这种不安全感会怎么影响自我的发展呢？

我想主要有三点。

第一， 如果父母的问题，尤其是母亲的烦恼占据了我们太多的注意力，那我们就很难再有好奇心去探索世界，也就很难发展出自己的技

能。

在第二章讲成长型思维的时候，我曾讲过，孩子只有获得了安全感，才会对世界好奇，才会去探索世界。

听完“依恋”这一课，也许你对这一点会有更深一些的理解。

因为如果妈妈觉得不安，孩子就会面对一个更大的问题，而他们所有的注意力，都被这个更大的问题占据了。

我的一个来访者跟我说，有一段时间他在准备一个重要的考试，一边复习一边还想着父母那边吵架不知道好了没。这样，他就很难集中注意力来复习。

有一些研究表明，不安全的依恋也会导致拖延的问题。

这可能是因为拖延症患者需要想太多不安全的关系，以至于没法专注在自己的工作中了。

第二， 因为习惯了观察别人的情绪，这种不安全感很容易让他们对别人的情绪敏感，无论是家人还是同事、朋友。

我发现，很多在人际关系上敏感的来访者，小时候都经历过不安全的依恋关系。

这样，他们就很容易把自己放到这样一个位置：我要为别人的情绪负责，所以如果别人不高兴了，那就是我的错。

这会给他们带来很大的负担，也让他们的人际关系变得复杂。

第三， 不安全的依恋，让我们和母亲的关系变得更加紧密。

越是不安全，人越是会相互靠近。可是，孩子和母亲的关系越紧密，他就越难去跟别人建立友情和爱情。

还记得吗？自我是在关系里发展出来的。如果没有更丰富的关系，他就很难发展出丰富的自我。

同时，如果我们的心里装着太多母亲的感受，我们就很容易忽略自己的感受、情绪、感觉、需要、欲望，我们会把它们当做是不重要的东西。那我们的自我，就很难发展出来。

也许你会问，如果我已经在依恋关系中有了很多不安全感，那怎么办呢？

虽然修复不安全感的过程并不容易，但是对这个问题，我倒是有一个简单的答案：

既然旧的经验来自以往的关系，那我们也需要在新的关系中塑造我们的新经验。

对于这种不安全感，我们只能带着依恋的焦虑，一点点接近和信任别人，在安全的关系中，慢慢地塑造我们的新经验。

我们也要尝试把自己的感觉和母亲的感觉分开，去发展自己的关系和情感。这一点，我们后面的课程中还会讲到。

总结一下。

这一讲，我们说了导致感觉混淆的最重要的原因之一：不安全依恋。

我们讲了什么是不安全依恋，以及它对自我发展的三点影响。我们讨论更多的是两个人的亲密关系。

但在生活中，关系往往不仅仅是两个人之间的事情。下一讲，我们就来讲另一种导致感觉混淆的关系模式——三角关系。

我们下节课见。

改变
第26天

把人连在一起的底层动力
是什么？
不是利益，是情感。
而依恋，
就是人最强烈、最基本的情感。





陈海贤·自我发展心理学

来自「得到」APP

27丨关系的三角化：当心成为痛苦的“夹心人”

上节课我们讲到了不安全依恋如何造成感觉的混淆，影响自我的发展。这一讲，我们再来讲另一种造成我们感觉混淆的不健康的关系模式。

这种关系也会让我们觉得很沉重，可是，又很难看清它的根源在哪里，常常会陷在其中却又很难改变。

这种关系模式就是关系的三角化。

普遍存在的“三角化”

不知道你有没有注意到，我们自己或者我们身边，比较稳定的关系，常常都是三个人的。

我们学生时代的死党密友经常是三个人，连《哈利·波特》里都是三个人组成的好朋友。伍迪·艾伦的电影《午夜巴塞罗那》里讲一对艺术家夫妻，两人经常吵架，在女主角加入组成了一个三人关系以后，两个人就不再吵架了。

这并不是偶然，而是一种常见的人际现象。

为什么呢？因为两个人发生矛盾和分歧的时候，很容易起冲突。这时候如果有第三人，两人之间的情感张力就会减弱一些，三个人的关系就会重新得到平衡。这就是我们今天要讲的三角关系。

作为一个家庭治疗师，我经常在咨询室里看到，夫妻之间在讲他们的问题，讲着讲着，要讲到他们的矛盾了，他们就会各自避开，去跟孩子说话。

“儿子你说说该怎么办？”、“儿子你说说是不是这样？”

他们这么做，既避免了彼此之间直接的冲突，同时还通过跟孩子说话，来向对方传递一些信息。

所谓的三角关系，就是当两个人之间的关系出现问题时，其中一个人或者两个人同时引入第三者，来减轻他们之间的情感张力，淡化他们

的矛盾，从而让关系变得更稳定。

三角关系本身不是问题，它是一种正常的人际现象。

但是请注意，如果三角关系中的某个人，一直成了两个人解决矛盾的工具，那我们就说，这个人被三角化了。

被三角化的人，会产生很多的矛盾和困惑，别人的矛盾和情绪，就会变成他的问题。而他也会被卡在这段关系中，很难出来。

家庭治疗大师，发明三角化概念的鲍文（Murray Bowen）甚至说：

所有的精神疾病，究其本质，就是三角化的问题。

其实，三角化是很普遍的。以家庭关系为例，有些夫妻产生矛盾了，他们就会通过贬低孩子，来贬低对方。

比如，妻子跟丈夫说："看看你家孩子，今天又惹什么祸了。"

丈夫会跟妻子说："看看你教的儿子，成绩这么差！"

当夫妻这么说的时候，看起来他们是在指责儿子，其实是在指责对方对孩子的教育不上心，对家庭不够投入。

但是孩子不会知道，他会以为自己犯了错，才会让父母这么生气。

在关系的互补中，我们讲过一个例子：在咨询室里，爸爸指责妈妈，儿子就去保护妈妈。

这时候，孩子就会吸收妈妈的忧伤和对爸爸的愤怒。哪怕爸爸想靠近这个孩子都没有办法。这就是关系的三角化。

还有一种情况，父母都很爱孩子，这时候父母的一方经常会以孩子的名义向对方提要求：女儿说了要怎么怎么样，这样对女儿才是好的。对方还没法反驳。

这时候，孩子就会被提到一个很高的位置，成了父母权力的来源。女儿也会非常小心，担心自己的话会变成父母冲突的来源。这也是一种三角化。

职场中也有这样的三角化。很多办公室政治，就是这种三角化的产物。

我有一个来访者，本来在公司好好做自己的事，跟部门领导关系也不错，可是公司空降来一个大领导。

这个大领导对他倒没什么意见，可是跟那个部门领导特别不对付。

有一次他去做报告，出现了一个纰漏，部门领导也在，大领导就冷笑着说："你们XX部门就是这种水平吗？"

看起来大领导是在说他，其实是借着他在说那个部门领导。部门领导当时脸色铁青，就把他训了一顿。

这个来访者说："自从大领导和部门领导发生矛盾以后，我每天上班就跟上坟一样。明明是他们俩有矛盾，我却觉得自己比他们还累。"真是神仙打架，小鬼遭殃。这也是一种三角化。

被三角化的人，很容易产生很大的情感压力。

有个被卷入三角化的孩子说："我就像是父母的拳击手套，他们看起来是打对方，其实都打在了我身上。"

这是被卷入三角化的人经常会有的感觉。

"三角化"阻碍真实情感的表达

三角化会如何影响自我的发展呢？

我想主要有三点：

第一个问题， 它很容易让我们产生防御性的隔离。

就是，虽然我跟你们没有矛盾，但你们利用我，把我卷入到了你们的矛盾当中，那我干脆都离你们远一点。

可这也不是真的远离，而是你为了回避矛盾，不得不压抑对矛盾双方的情感。这时候，你对自己的情感就开始疏远了。

我有一个来访者曾跟我讲，很小的时候，她还有解决父母矛盾的冲动，她曾给爸爸写过一封信，请爸爸多关心家庭，早点回家。

结果这封信让妈妈看到了，妈妈就经常拿着这封信说她爸爸："你看看，你女儿都说要让你好好回家了。"

这封信原来是她写的，可是当妈妈拿着这封信说爸爸的时候，她特别无地自容。

后来，她在家里就慢慢不太说话了，因为每次她还没来得及开口，妈妈就替她把话说了，而每次说的话，都是用来指责爸爸的："你看你连女儿这点心思都看不到，女儿这点心思你也看不到。"

爸爸是很爱她的，妈妈这么说，爸爸通常就不说话了。

可是，她跟爸爸之间，就越来越没话说了。因为，妈妈把她说话的权力抢走了，把她的话当做了指责爸爸的工具。

第二个问题， 扭曲我们的情感。

如果在三角化里，我们要站一边的话，那我们就要顺从我们站边的那个人，压抑对另一个人的感情，甚至表达对另一个人的愤怒，虽然我们自己对他也许没那么愤怒。

这时候，自我的情感，就不再是我们自己的了，而被关系里的某一方给借用了，成了其他人的工具。

我们家没什么太大的矛盾，可是也存在三角化的情况。

有一天我正在沙发上跟爱人和女儿玩，我爱人开玩笑地踢了我一下。女儿在旁边，本来跟我玩得好好的，见妈妈踢我，以为我们吵架了，就上来在我的脸上狠狠地抓了一把。

我真是抓在脸上疼在心里。

我爱人看到了，就赶紧说："你为什么抓爸爸啊？妈妈是开玩笑的。"

女儿一副很不好意思的神情。我们以为这件事过去了，谁知道晚上女儿睡觉的时候还问妈妈："妈妈，你是跟爸爸开玩笑的啊？"

我爱人说："是啊。你怎么抓爸爸啊？"

女儿说："我是真的生气。"

女儿今年三岁，不是很懂关系，可是她知道要对妈妈忠心。如果我跟

爱人真的起冲突了，这种忠心会让她否定自己对我的感情。因为她要忠于妈妈，所以要拒绝爸爸，要对爸爸生气。

这时候，她就没法自由地表达和发展她自己的感情了。

第三个问题， 内疚和自责。

被三角化的人常常觉得，都是自己的错，是因为自己没做好，所以才导致了另两人的矛盾。有时候，这会变成自卑的来源。

这一点，我们在接下来专门有一节课来讲。

现在，也许你已经明白了，三角化最大的问题，就是固化了我们的某个角色，让我们没有办法自由地表达我们自己的情感、想法和立场。

我们没法逃离这种关系，只好通过疏离或者扭曲自己的情感，来达到一种新的平衡。如果我们长期处于这样的关系中，我们就会生病。

这就是为什么鲍文说，大部分精神疾病的本质，就是三角化的问题。

我们都知道，父母吵架经常会影响孩子的心理健康，怎么影响的呢？不是吵架本身，而是这种三角化的关系造成的。

今天我们讲了关系中的三角化。也许你要问，那怎么处理呢？

我们要回到源头想，关系为什么会被三角化？是因为我们回避彼此的矛盾，所以通过引入第三人来解决。

如果你是正在把别人三角化，那你就要注意，不要把别人当做缓解矛盾的工具，有些冲突和矛盾需要你去面对，你必须去面对。

而如果你是被三角化的一方，你也需要重新回到两人关系。你可以跟关系中的每一方讲：我很想跟你们保持好的关系，可是我不想卷入你们之间的战争。让我们回到单纯的，我和你之间的关系。

记住，无论他们是怎么解决矛盾的，无论你多么关心战争的双方，这都不是你的战争。

总结一下。

这一讲我们说了另一种不健康的关系模式——关系的三角化。我们讲了什么是关系的三角化、三角化的各种形式，以及它对自我发展造成

的影响。

到现在为止，我已经用了两节课的时间讲了感觉是怎么混淆的。下一讲，我们就来说关系中的另一种混淆——责任的混淆。

陈海贤

最后，我想给你留一道思考题：你不妨想一想，自己是否也曾经被三角化，或者正在被三角化？你又会如何跳出这个角色呢？把你的经验告诉我们。

改变

第27天

父母吵架怎样影响孩子心理健康？不是吵架本身，而是三角化的关系造成的。





陈海贤 · 自我发展心理学

来自「得到」APP

28丨都是你的错：我们为什么要相互指责？

我们继续来讲关系的混淆如何影响自我发展。在前面两讲中，我们讲了两种感觉的混淆导致的不健康关系模式。其实，除了感觉，我们还常常有另一种混淆，那就是责任的混淆。

很多人都知道，最有利于自我发展的关系，是一种自主的、有选择的，又能为自我负责的关系。

可是在真实的关系里，我们很容易不自觉地逃避自己的责任，觉得不是我们自己，而是别人在主导着关系的结果。所以，我们会试图通过控制别人来解决关系的难题。

今天，我们就来讲这样一种典型的责任混淆，我把它取名叫“都是你的错”。

“都是你的错”的思维源头

这种思维你应该很熟悉。

在关系中，我们很多生气、愤怒、抱怨的背后，都有这些指责的影子。可是，对于这种思维的源头，也许你就没那么熟悉了。

这个源头就是：从个体的角度看自我。

从个体的视角看自我，怎么就会导致“都是你的错”的思维误区呢？让我来解释一下。

如果两个人的关系出现了问题，从个体的视角看，我们会把人从关系中割裂开来，觉得是他的个性，造成了这种关系的问题。

比如：

· 这是一个控制的妈妈，所以老公和孩子都对她有意见；

· 这是一个软弱的领导，所以员工都反对他。

但是，如果从关系的视角看，我们就会看到，这并不是一个人的问

题，而是关系的各方相互配合，造成了这样的局面。

我们不会问这个妈妈是不是很控制，而会想，老公和孩子做了什么，让妈妈这么爱控制，而妈妈又做了什么，让老公和孩子都对她有意见。

如果把人从关系中割裂开看，就会产生连锁反应。

首先，它会让你有因果思维，让你认为是一个人做了什么事，所以才让另一个人有这样的反应。是妈妈控制，所以老公和孩子才对她有意见，才想要反抗她。

因果思维非常讲究时间上的先后顺序。

而因果思维又导致了对错思维。既然有因有果，我们就难免要去追究对错，追究谁是不美满结果的第一原因，追究谁该为结果负责。

所以简单来说，个体视角导致了因果思维，而因果思维又导致了对错思维。冲突也就从这里开始。

通常情况下，偏偏那个被认为是罪魁祸首的人，也不认为自己是原因，他觉得你才是原因，他只是结果。于是两个人就开始起了争执。人与人的关系模式就这样形成了。

对错思维塑造对立关系

其实，对错思维虽然是个体视角的产物，但它本身也没有逃脱关系的约束。

因为，对错思维本身也是在塑造一种关系：好人和坏人的关系；施害者和受害者的关系；惩罚者和被惩罚者的关系；聪明的人和无知的人的关系……

无论是怎么样的关系，对错思维都把关系的双方对立了起来，塑造的就是一种对立关系。

还记得我们前面讲到，一对情侣吵架，男朋友跟女朋友说：“好了好了，都是我的错。”女朋友不依不饶地说：“那你说说你错哪了？”

讨论对错，就像两个在拳击台上的对手，都不敢轻易把自己防御的拳头放下。因为他知道，如果我把拳头放下，对方是可能会穷追猛打一顿爆锤的。

而这样，谁也不敢认错，谁都指责对方错了，两个人的关系，就在对错的讨论中陷入了僵局。

可是仔细想想，关系中，对错的标准是什么呢？

常常是“你没有顺我的意”。当然“你没有顺我的意”之前还有一句话——“你对我很重要”。要不然我们也不会这么纠结对错了。

可也正是因为“你对我很重要”，我更难接受“你没顺我的意”。

说到这儿，你是不是会想起一些什么？还记得我们在第二部分所讲的应该思维吗？

应该思维的本质，是我们不去改变我们的想法，而要世界、自己或者他人按我们的想法运行。 纠结对错，就是关系里的应该思维。

我有一个来访者，经常抱怨老公太不负责任、孩子太拖拉，这让她非常烦躁。老公和孩子对她也有意见，一家人就开始出现了矛盾和冲突。

我就问她老公怎么不负责任了。她说，孩子成绩不好，最开始她也不想多管，就放手让老公来教孩子。

可是老公的做法，就是每天对着儿子念叨三遍：“你要好好学习啊！”就好了。过一阵子她去检查儿子的作业，结果发现全是错的。没办法，只好自己来。

她接手以后，孩子的成绩突飞猛进，可是她自己很郁闷，觉得是老公不能干，才让自己被孩子绑住了。

我就问她：“是谁把你逼成这样了啊？”

她想了想说：“是现实把我逼成这样了。因为老公教孩子，证明就是不行啊。”

我说：“可是我觉得，你是选择了为理想，接过了老公的工作，把自己燃烧成了光和热啊。”她就笑了。

其实这两种说法是有区别的。

她说的是："老公和孩子把我逼成了这样，我没有选择。"

可是我说的是："你为了自己的理想，选择了这么做。"

这么说来访者也并不完全同意，她说："难道不应该让孩子成绩好起来吗？孩子成绩好，老公也开心啊。"

我说："是啊。可是孩子成绩没那么好，老公好像也能容忍。要这么说，孩子成绩好，这不是他们的理想，它就是你的理想啊。"

她叹了口气，说，"唉，就是老公和儿子的理想，跟我的理想不一样。"

"别人的想法，跟我们不一样"，这就是关系中的现实。你头脑中有再多的"应该"，"成绩好应该很重要"、"孩子应该听话"、"老公应该关心我"，而没有办法改变这个事实。

对错就是维护这个应该思维的工具，是让别人的想法屈服于我们自己想法的企图。

有时候，我们能够容忍这种差异，那我们就会变得更灵活，有更多处理的空间。可是如果我们不能容忍这种差异，那我们就会在对错的争论中拼命防御，而最终受伤的，是关系。

承担自己能承担的责任

讲到这里，你应该已经理解了个体思维是怎么导致了"都是你的错"的指责，而这些指责又是怎么伤害我们与他人的关系。

那么从关系的思维看，我们该怎么看责任问题呢？

其实特别简单，就是我们这一章里反复传递的一个观点：关系里，人的行为是相互塑造的。根本没有什么明确的因果，也就没有明确的对错。

这确实不是一种容易接受的思考方式。

问题的关键是：没有了对错，我们身处的关系如果出现了问题，该怎么办？谁来改变？

我的回答是：

唯一的办法，就是回到“自己”。做我能做的事，承担起我在关系中的责任，而不管别人怎么样，也不管结果最终如何。

我经常会在咨询室里处理关系出问题的夫妻或者伴侣。他们吵得不可开交的时候，妻子会责怪丈夫不思进取，丈夫会责怪妻子不够体贴关心。

其实他们反反复复在说的就是一句话：“都是你的错，如果你按我的想法做，我们的关系早就变好了。”

有时候我会让他们停下来，跟他们说：“你们已经罗列了太多对方的错误，尝试了太多让对方改变的事情，看起来都不怎么奏效，现在我们能不能回到自身，让我们想一想，自己能做什么来让关系有所改变？”

有时候，妻子或者丈夫会很冤枉地跟我说：“为什么让我改？我有什么错呢？明明是对方的错！”

这时候我会跟他们说：“关系里并没有什么对错，也没有什么好人坏人，只有相互影响。如果你一直在考虑对方应该怎么做，你就在试图控制你控制不了的事情。那么，现在你能否回到你能控制的事情上，想想你能做什么，来让你们的关系有所改善呢？”

这时候，他们会有一些奇怪的说法。他们不会再直接说“都是你的错”。可是如果从关系的语言来解读，他们会用各种形式来表达“都是你的错”。

比如：

· 有些人会说：“我觉得我们是要改变，可经常我改变了，他却不改。”这是在说“都是你的错”。

· 有些人说：“我早就说了嘛，遇事要先从自己身上找原因。”他的意思是说：“我能从自己身上找原因，但是你不能。”这还是在说“都是你的错”。

· 有人会说：“我跟别人沟通都好好的，就是跟他说不通道理。”这还是在说“都是你的错”。

· 还有人会说：“我可以改啊，只要他变得更加温柔体贴一点。”这也是在说“都是你的错”。因为你没改，所以我改不了。

遇到这些话的时候，我就会说："他改不改是他的事。你能不能把目光放到自己身上，你怎么做，这是你唯一能控制的事情。"

回到自己，承担自己能承担的责任，这是突破对错思维最直接的办法。

也许你会觉得憋屈，"凭什么让我改"？

是啊，你并不是必须这样，关系是允许破裂的，如果一段关系真的让你不舒服了，你也可以从这段关系中离开。

你愿意改变自己，去修复这段关系，那一定是这段关系对你很重要，你很珍惜它。

可是，你一边说自己珍惜这段关系，一边不愿意改变自己，而是一遍遍尝试让对方改变，哪怕你的经验早就证明了这样做没有效果，那这就是你的错了。

不好意思，我也犯了这毛病。

这一讲，我们讨论了一种典型的责任混淆——"都是你的错"。我们了解了这种思维误区的源头，也知道了这种思维习惯如何塑造了对立的人际关系。

要走出这样的思维误区，我们唯一能做的就是承担起自己的责任，做自己该做的事情，而不去纠结于对方的行为。

只有你的思维挣脱了互相指责、推脱责任的死循环，你们的关系才能获得新的发展空间。

除了"都是你的错"，我们还有一种对称的思维误区——"都是我的错"。

下一讲，我们就来认识一下"都是我的错"。

我们下讲见。

改变

第28天



“别人的想法，跟我们不一样”

这就是关系中的现实。

如果我们不能容忍差异，

就会在争论中防御，

最终受伤的，是关系。



陈海贤 · 自我发展心理学

来自「得到」APP

29丨都是我的错：如何突破关系中的自责？

上节课，我们讲了一种人际关系中常见的责任混淆，叫“都是你的错”。今天这节课，我们来讲另一种常见的责任混淆，叫“都是我的错”。

如果说，“都是你的错”说的是我们要求别人为我们的感受负责，逃避我们在人际关系中的责任，那么“都是我的错”说的就是我们想要为别人的感受负责，承担我们不该承担的责任，生活在不必要的内疚当中。

只听上面这句话，你可能会觉得很难理解。怎么会有这么傻的人呢？用别人的问题增加自己的负担？

其实这种思维偏差很普遍，很可能只是你还没有意识到它。

我为我负责，你为你负责

记得有一次我去做一个心理咨询的沙龙，现场有个观众提问说：“我有一个朋友，最近一直不开心，我怀疑他得了抑郁症，我劝了他很久，他都不肯去看心理咨询，请问遇到这样的情况，我该怎么劝他呢？”

我说：“你已经做了你能做的事情了。你劝他去做咨询。他觉得不需要，这就是他的选择和决定，你也只能尊重他的选择。”

这个听众对这个答案不太满意，他说：“可是作为朋友，我看着他一天天消沉下去，我是很内疚的。如果你有这样的朋友，你自己又做不了什么，你不会内疚吗？”

我说：“会啊。可是我知道，内疚也是我自己的情绪，我需要自己处理好它。”

这个听众对他朋友的抑郁是有内疚的。如果他的朋友真的出了一些状况，也许这种内疚就会转化成自责，他就会想：“都是我的错”，是我没有好好劝他，他才不去做心理咨询的。

这里面既有一种同情，也有一个隐含的假设：觉得我很重要，甚至能

够影响朋友的决定，能够为他的人生负起某种责任。

他的提问，让我想起心理学里有一个流浪猫效应。

从前有个善良的女士，她去散步的时候看到一只流浪猫，觉得野猫很可怜，就把它带回家好好喂养。

过了几天，她去散步，又遇到一只野猫，觉得那只猫也可怜，只好也带回了家。

第三只、第四只……附近的野猫好像都被她遇到了。很快，她家变成了猫窝，她所有的生活，都被猫占据了。

她一边在家养猫，一边怨气冲天，觉得自己的生活被这些猫给毁了。可要扔下这些野猫，又于心不忍。于是她就这样成了猫奴。

这个故事提醒我们：无论出于什么样的善心，助人者和求助者之间都应该有边界。在帮助别人的时候，要警惕我们的好心突破了边界，最终损坏了彼此的关系。

在心理咨询里，边界是一个挺重要的词，大意是说，我们需要承认和尊重彼此的独立性。

我为我的生命负责，你为你的生命负责，绝不轻易越界。

就像两个鸡蛋，都带着自己的壳，你再想跟别的鸡蛋亲近，也只能期望成为“一个篮子里的鸡蛋”，而不能期望成为“同一枚鸡蛋”。如果挨得太近，容易鸡飞蛋打。

人总是有亲近的渴望。因为这种亲近的渴望，我们总是希望能够承担别人的痛苦。

可是，有时候我们也需要承认自己的限度。不是我们的爱心不够，是我们的能力不够。边界就在那里，很客观，我们只能遵守。

家人的边界更难遵守

朋友之间的边界还是容易遵守的。更难遵守的，是家人之间的边界。

前段时间，我观摩了一个老师做的个案。

有一对夫妻，丈夫忙着挣钱，妻子在家养孩子。妻子怨丈夫没有顾家。丈夫觉得自己为家累死累活，妻子却不理解自己。两人经常会有争吵。

而他们的上初中的女儿呢，却有些抑郁了。

这是常见的家庭模式。夫妻都抱着“都是你的错”的思维，胶着了很久。

这时候，妻子又开始抱怨丈夫了，说他有一段时间，从公司回来就往家里床上一躺，一点不理家里的事，也不理她。

丈夫辩解说，不是的，那段时间他把腿扭伤了，所以才会这样。妻子不仅不知道照顾他，还要说他。

这时候，旁边的女儿插话了。她说：“我记得不是这样的。我那段时间考试没考好，心情不好，所以每次回家，都往床上一躺，爸爸看我这样，可能是学我，也就往床躺了。”

当时，整个咨询室的氛围，还在爸爸和妈妈的剑拔弩张中，甚至没人仔细听女儿说什么。

这时候，我的老师却停下来了。她问妈妈：“妈妈，你知道女儿在说什么吗？”

妈妈愣了一下，就说也许女儿是替爸爸解释之类，看得出来，她也并不觉得女儿的话有什么重要。

老师继续说：“妈妈，如果这样，你就对女儿的话太不敏感了。她其实是在说，不要怪爸爸了，要怪就都怪我，都是我的错！”

所有的人都安静了，气氛一下子变得悲伤而凝重。妈妈哭了出来。

过了一会，妈妈就说：“老公，我们不要这样了。我们要改。”

爸爸妈妈不能解决自己的矛盾，子女就会把他们的矛盾当做自己的问题。

· 他们有些会觉得，是自己不够乖巧父母才吵架，所以拼命表现得乖巧来讨好父母；

· 有些觉得父母吵架，是自己成绩不够好，所以拼命努力学习；

· 再长大一些，他们也许能分得清这是爸妈的问题，可他们心里还是会抱有这样的幻想：如果我再多做点什么，也许爸妈之间的矛盾就能解决了。

而这种内疚，有时候会成为一种思维习惯。在其他的人际关系中，每当别人生气的时候，他们也会觉得是自己做错了什么，才会这样。

“都是我的错”的根源

前段时间我遇到了一个来访者，是一个年轻有为的女士。她一直觉得对不起父母。

原因是，在她很小的时候，爸爸很想要一个男孩，妈妈不是很想要。于是就来问她的意见。她恶狠狠地说：“如果你们生个弟弟，我就掐死他”。

于是妈妈就听了她的话，没有要弟弟。后来，父母的关系一直都不太好，她觉得跟她的这个决定有关。

我问她：“你那时候多大啊？”

她说：“我四岁多吧。”

我说：“我觉得，与其说是你妈妈听了你的话，不如说是你帮你妈妈说出了她想说的话。你知道，一个和谐的家庭里，这么重要的事情，是不会让一个四岁多的孩子来决定的。你只是对你妈妈的想法比较敏感而已。”

她想了想说：“也许是吧。可我仍然觉得是我做得不够好，是我的错。要不是我初中的时候就到外地去上学，也许他们的关系不会那么差。他们就是从那时候开始吵架的。”

我说：“那我也不是很理解。如果你在家，也许你跟妈妈的关系会好一些，你跟爸爸的关系也会好一些。可是你怎么能够改变他们对彼此的感觉呢？夫妻关系，不就是他俩之间的关系吗？”

她说：“你是说，我改变不了他们的关系吗？”

我问她：“你觉得能吗？”

她想了想，叹了口气说："也许真的不能。可是你这么说，我特别难过。原来我还可以想，是我自己做得不好，他们的关系才会不好。可是我很不想承认，这么重要的事，我居然什么都做不了。相比之下，我倒是宁愿觉得，他们的关系不好，只是因为我没做好。"

她是一个特别聪明的女士，她说出了"都是我的错"产生的根源。

为什么我们要把明明不是我们自己的责任，扛到自己的肩上呢？原因就在于，我们宁可忍受这样的内疚和自责，也不想承认，在一段这么重要的关系中，我们居然是无能为力的。

相比于内疚和自责，这种无力感更让人难以忍受。

你还记得我们前面所讲的"三角化"吗？"都是我的错"经常是被三角化的人会产生的典型心理。

他们没有办法解决别人的矛盾，就把别人的矛盾，变成了自己的问题，来告诉自己，我是有办法的，只是我没做好而已。

两种镜像思维的比较

说到这里，我想来比较一下"都是你的错"和"都是我的错"这两种很有意思的镜像思维。

"都是你的错"，它的攻击是向外的，指向别人的，所产生的情绪是愤怒。而"都是我的错"，它的攻击是向内的，指向自己的，所产生的情绪是内疚、自责和抑郁。

有时候，这样的组合是成对出现的。

比如，有些母亲会跟孩子说："要不是你，我早就离婚了。"

这是"都是你的错"的一种形式，而孩子呢，会自然就认同妈妈的说法，他会想，都是因为我，妈妈才过得这么不好。这是"都是我的错"的一种形式。

当"都是你的错"和"都是我的错"形成了一种互补的关系，关系的一方常常会变得越来越愤怒，关系的另一方变得越来越抑郁。

虽然关系里的两个人都不舒服，却常常都无法改变。

这不仅出现在家庭里，在职场中，一个老板如果总是指责某个员工，

而员工也觉得都是自己的错，慢慢的，他就会习惯做一个“背锅侠”。

在感情里，如果一方总是指责另一方，而另一方总是觉得都是自己的错，总有一天，这样的关系也会崩坏。

所以，现在让我们再回过头来思考一下边界的含义。

即使是最亲近的人，我们也需要承认，我们跟他是不同的人，有些困难，只能他自己去面对和解决，有些决定，只能他自己来做，无论他的决定在我们看来有多糟糕。

因为说到底，每个人都只能为自己的生活负责。

如果你总是把关系的错误归为自己，经常觉得内疚和自责，哪怕明明在关系中，你也受了委屈，那我也想提醒你：这不是你的错。

总结一下，这一讲，我们谈了另一种责任的混淆——“都是我的错”。我们讲了这种心理产生的根源，分析了它跟“都是你的错”的关系。

为了避免与“都是我的错”这种责任的混淆，我们应该划清跟别人的边界，“我为我的生命负责，你为你的生命负责”。

陈海贤

留一个思考题：既然上节课我们讲，在关系的难题中，要承担我自己的责任，我自己的责任跟“都是我的错”有什么联系和区别呢？

我们用了四节课的时间阐述了感觉的混淆和责任的混淆。下一讲，我们就来说一说，这种混淆会给我们造成什么后果。

改变

第29天





我为我的生命负责，
你为你的生命负责，
绝不轻易越界。

就像两个鸡蛋，再想亲近，
也只能期望成为
“一个篮子里的鸡蛋”，
而不是“同一枚鸡蛋”。



陈海贤 · 自我发展心理学

来自「得到」APP

30丨关系的纠缠：亲密关系如何伤害人

在前面四讲中，我们分析了人们如何混淆了自我和他人的感觉和责任，那么这些混淆会造成什么样的后果呢？

最常见的后果，是会让我们陷入一种奇怪的关系，在这种关系里的人彼此紧密联系，又相互折磨，想要脱离，却无法改变。

这就是我们今天要讲的——关系的纠缠。

这对于你来说，可能是个陌生的概念。什么是关系的纠缠呢？它是指因为情感上过于紧密所造成的相互伤害。

有人说："人与人之间的关系，就像一群刺猬，离得远了会觉得寒冷，离得近了又会相互伤害。"

有时候，我们很爱这个人，有时候，我们又很恨他。有时候，我们很想接近他，有时候我们又希望他赶紧从我们的生活中消失。想靠近又靠近不了，想离开又离开不了。

这种关系的纠缠，经常发生在离你很近的人身上。我们说，自我发展需要独立的空间，所以才要有边界，才要区分你我。

· 但在纠缠的关系中，因为你太重要了，所以我希望你能想我所想。如果你想得跟我不一样，这就会变成一种伤害。

· 因为你太重要了，所以我希望你能满足我的需要和愿望，如果你做不到，这也会变成一种伤害。

· 因为你太重要了，所以我希望你不要离开，任何离开的举动，都是对我的背叛。这就是一种纠缠。

关系纠缠的两个特点

关系的纠缠通常有两个特点。

第一个特点， 是所有的纠缠都包含了相互加强的循环。

前几天我见了一对父子，儿子刚上小学六年级。父亲说，儿子脾气很倔，让我帮着改改。

怎么倔呢？让他系鞋带，他会故意系得松松垮垮，过了一会就散了。让他做作业，他磨磨蹭蹭不做。

爸爸有时候就忍不住要打骂儿子。儿子却一扬头说：“只要爸爸打我骂我，我就是故意不系鞋带，就是故意磨蹭。爸爸很生气，说看我不打你！”

所以，这种对抗变成了一种不断加强的循环，变成了一种纠缠。

还有一个妈妈，总是打女儿，她自己也觉得这样不好，可就是控制不了。

为什么这样呢？因为女儿总是会去打比她小几岁的弟弟，女儿觉得妈妈对她太凶了，不公平，所以她要去打弟弟。而每次妈妈打她，她就更恨弟弟了。

这就变成了母女之间的一种纠缠。相互加强，没法停下来。

第二个特点， 也许更加重要。是所有的纠缠，都有形式上的对称。

怎么说呢？前段时间，我收到一封邮件，一个女士跟我诉苦，说爸爸和妈妈关系一直不好，自己一直是在妈妈的抱怨中长大的。

后来她出国了，在国外找了个男朋友，可是妈妈并不认可这个男朋友，想让他们分手。她觉得妈妈很不理解她，很伤心，对妈妈也有很多的抱怨。

我就跟她说：“你妈妈在期待一个‘听话懂事’的女儿，你让她失望了，所以你对她有很多怨言。可是你又何尝不是在期待一个‘通情达理’的妈妈呢？这样的期待，到底谁比谁更正义呢？ ”

· 妈妈期待女儿“听话懂事”和女儿期待妈妈“通情达理”，这就是一种形式上的对称。

· 妈妈因为女儿不听话生气，女儿因为妈妈不通情达理抱怨，这也是一种形式上的对称。

这样的对称，在所有纠缠的关系中，都是存在的。

可是女儿为什么期待妈妈通情达理呢？

因为她们的关系很近，所以妈妈的期待对她是重要的，她也希望自己能够做个让妈妈满意的女儿。

我们忍受不了他们对我们失望，所以才会要求他们不要有对我们那样的期待。可是，一旦我们对他们有了要求，那我们就陷入了形式上的对称，我们的关系就会纠缠不清。

任何亲近的关系，家人、朋友、情侣、上下级，都可能出现这样的纠缠。

这些关系的纠缠最初都是对彼此有很深的好感和很高的期待。慢慢的，这种好感和期待就变成了对对方的要求。

而对方并不是总能满足你的要求。于是，两个人之间开始有怨气，“你责怪我不理解你的痛苦，我责怪你不感恩我的付出。”

最后，一段良好的关系，因为太近，变成了相互伤害。

从“我”的环节入手，打破纠缠

那么，怎么才能不陷入这样的纠缠呢？

理论上来说，从循环中任何关于“我”的环节入手，都可以打破这种纠缠。

以妈妈跟女儿的纠缠为例，妈妈希望女儿听话懂事，找个她认可的男朋友，女儿也许会想：好的，妈妈有这样的期待，可是我没法完成妈妈的期待了。

如果女儿到这里停止，不再期待妈妈会通情达理，那这个循环到这里就结束了。或者，她也可以期待妈妈通情达理，可是妈妈没法做到，她能到此停止，而不是总是试图改变妈妈，那循环也到这里结束了。

也许你会问：妈妈对我有期待，我没法达到她的期待，如果我停在这里了，那我是不是很自私？

如果你认为这是一种自私，那你也只能自私一点。也许对妈妈的内疚，是你独立的代价。

也许你会问：如果妈妈不符合我的期待，我就停在这里，承认我的妈

妈不够通情达理，那我岂不是很失望？

是啊，你会很失望，可是，那我们也只能去处理自己的失望了。

有时候别人就不会按我们的想法行事，哪怕是我们最亲近的人。就是因为没法处理自己的内疚和失望，我们才会希望妈妈来解决这个问题，才会让关系继续纠缠下去。

可我们真正害怕的是什么呢？也许不是内疚，也不是失望，而是情感上的远离。

我们最害怕的，是最亲近的人也会和我们有矛盾和冲突。原来，我们真的只能过好自己的生活，哪怕是最亲近、最在乎的人，我们也没有办法通过牺牲和改变自己，让他高兴起来。

这就是关系中的事实。也许我们就是不愿意承认这个事实，才会让关系中的彼此那么纠缠，那么痛苦。

所有的纠缠，究其本质，就是既不愿承认对方跟我们有差异，也不愿就此放手。既不愿意承认我们满足不了对方的期待，也不愿意承认对方满足不了我们的期待，而把彼此改造成自己想要的样子，并因为改造失败而责怪对方不配合我们自己。

摆脱纠缠带来的伤害

说完纠缠，我们再来说说伤害。

关系的纠缠，常常伴随着相互伤害。而对伤害的处理，又很容易变成一种新的纠缠。因为这种伤害来自亲近的人，我们更无法忍受。

我们不会因为受了伤而选择离开，而是希望对方看到我们所受的伤害，希望对方能够醒悟，能够道歉。

是我们自己把治愈自己的药给了对方，又追着对方让他们把药给我们。如果对方不给，这就变成了一种新的伤害。

去年过年，网上流传着一篇声讨父母的檄文，是一个男生写的。

他北大毕业以后，就到美国留学，从此再也没回家。可是人没回家，心却咽不下这口气，所以就写了一篇长文，历数父母以前对自己的种种伤害。

我看到这篇文章，心里想的是，为什么他都已经不回家这么多年了，却还是放不下这种伤害，要用写文章声讨的方式，跟父母再次纠缠在一起呢？

其实，他是在期待父母能意识到自己对他的伤害，给他一个道歉。

很多的愤怒、控诉、攻击，最终的目的，就是希望对方看到我们所受的伤害，向我们道歉而已。可是，期待对方道歉，是另一种形式的纠缠。

也许有一天他的父母会醒悟，会向他道歉，也许他们不会。可是，他要花多少时间守在这段关系里，等待这个道歉呢？

如果他一直等着某个道歉，那他就会一直把自己放到这个受害者的位置，不停暴露自己的伤口，来强化对方需要道歉的理由。

怎么摆脱纠缠带来的伤害呢？

如果你也曾在关系中受伤害，无论这种伤害是来自亲人、爱人还是亲密朋友，如果你也希望对方道歉，那我就想跟你聊聊原谅的可能性。

我不是在要求你强行的宽恕，也不是要你放下怨念。我们不需要把自己当圣人。

可是原谅还有另外的含义。你知道原谅是什么意思吗？原谅的英文，叫forgive，这个give，给，不是给对方的，而是给自己的。

不是给对方宽恕，而是给自己空间。让自己能够摆脱关系的纠缠，去发展你自己。也许，这就是所有纠缠最终的解决之道。

总结一下，这一讲我们说了混淆的关系带来的后果，那就是关系的纠缠。

我们讲了关系的纠缠的含义和两个特点，也就是相互加强的循环和形式上的对称。最后，我们讲了如何从我的环节打破关系的纠缠，摆脱纠缠带来的伤害。

陈海贤

留一个思考题，你有没有陷入过这种关系的纠缠？你是怎么摆脱出来

的呢?

从下节课开始，我们看看如何建立健康的、独立的关系。

我们下节课见。

改变

第30天

纠缠，所有的纠缠，
究其本质，
就是我们既不愿承认
对方跟我有差异，
也不愿就此放手。





陈海贤 · 自我发展心理学

来自「得到」APP

31丨课题分离：如何拥有高质量的关系？

在前面的课程里，我们讲了关系的混淆如何影响自我发展。我们分别讲了感觉的混淆、责任的混淆，以及关系混淆带来的后果——关系的纠缠。

那么，知道了不健康的关系给我们带来的危害后，你肯定想知道怎么建立健康的关系。

从这一讲开始，我们会花两节课的时间聊聊这个问题。这一讲，我们就来说说处理人际关系的一个基本原则——课题分离。

首先，我们来思考一下，我们为什么会有人际关系的烦恼呢？

其实主要的根源就是：分不清什么是别人的事，什么是我的事。

一个人如果分不清什么是自己的事，什么是别人的事，那他就很容易变得敏感内向，容易受他人情绪的影响，活在别人的评价和期待中，把别人的期待变成自己的期待，把别人的情感当做自己的情感。

而自我发展成熟的标志，就是越来越能分清楚别人的事和我的事，别人的情感和我的情感。自我的边界，就是通过这种区分确立起来的。这就是课题分离。

课题分离是著名心理学家阿德勒（Alfred Adler）提出的一个理论，指的就是要想解决人际关系的烦恼，就要区分什么是你的课题，什么是我的课题。我只负责把我的事情做好，而你也只负责把你的事情做好。

对于评价这是谁的事情，也有一个简单的准则：那就是，看行动的直接后果由谁来承担。

课题分离解决人际难题

既然说课题分离是人际关系的基本原则，那么它有什么作用呢？

其实，很多让人头疼的人际关系难题，都可以用课题分离的思路来解决。让我来举三种典型的难题。

第一个难题： 很多人不知道怎么表达自己的需要。

比如：

· 室友太吵了，我们不知道该怎么说；

· 朋友借了我们几百块钱忘了，我们不知道该不该要；

· 同事抢了我的功劳，不知道该怎么表达不满。

表达需要之所以困难，是因为我们总是依据想象中别人的回应和看法来决定我们应不应该表达，而不是根据我们自己真实的需要。

如果我们在以往的人际关系中遭到过很多拒绝，那会让表达需要变得更加困难。

可是，从课题分离的角度思考，这件事就变得简单了：表达我们的需要是我们自己的课题，而别人会接受还是会拒绝，那就是他们的课题了。

你不能把自己变成一个探测他人需要的敏感雷达，而看不到自己的需要。需要的正当性，不是通过想象别人的反应来确认的，而是通过我们自己的表达来确认的。

也许别人不一定能满足我们的需要，可是“表达需要”本身也是一种需要，至少这种需要，我们是可以自己来满足的。

第二个难题， 是很多人不知道该怎么拒绝别人。

我有个朋友是个老好人，同事有什么事，总是找他帮忙。

有些事他并不乐意做，可总也不好意思拒绝。这样，他就变成了公司里的救火队员。可是，他内心又有很多的抱怨，经常觉得同事利用了他。

我就问他，“如果你拒绝别人，你会担心什么？”

他说：“我担心别人说我小气，这么点忙也不肯帮。”

同样用课题分离的思路来理解，这件事也会变得清晰一些。

别人提出请求，那是别人的事，他遇到困难，应该提出请求。可是你接受还是拒绝，那是你的事，你也不能因为自己拒绝有困难，就抱怨别人不该提请求。

如果你拒绝了，别人怎么评价你，那又是别人的事了。

它既不是你能控制的，也不是你能剥夺的。别人怎么评价你，不应该成为你的行事准则。

第三个难题， 我们总是会因为害怕失败而不去尝试。

可是害怕失败害怕的是什么呢？说到底，还是害怕别人的评价。

我有一个朋友，经常担心自己在公司表现不好，担心HR会给他的绩效打不合格，因为他们公司实行的是末位淘汰制。所以他很焦虑，甚至都没法好好工作了。

我跟他开玩笑说："我觉得HR应该分一份工资给你。你一直都在操心HR的事情，却没有好好做你自己的工作。"

我的一些来访者也会担心HR因为看不上他们的简历，而不敢去投简历找工作。

我也会跟他们说："你其实也不是觉得自己不行，你是觉得自己很行。至少是比HR专业。因为你相信自己对自己的判断比HR更准确。

如果你想要找一份工作，你就应该去投简历。你把简历投了，你的课题就完成了。

判断你合格不合格，那是HR的课题，如果他觉得你资历不够，那你也别难过，毕竟这是他们的工作。可是如果HR觉得你还不错，那你也别质疑人家的决定，哪怕你觉得自己很糟。"

亲密关系更需要课题分离

如果说普通的人际交往可以遵循课题分离的原则，那家人和爱人之间的亲密关系呢？其实也可以遵循相似的原则。

只不过，就像我们在前面依恋理论里讲到的，因为我们和家人之间的情感联系更加紧密，我们对家人的感受也更加敏感，所以用课题分离的原则来处理我们和家人的关系会更加困难。

在咨询室里，我经常遇到的一个难题是父母和成年子女的情感纠缠。

我曾遇到一对母女，爸爸出门在外做生意，很少回家。妈妈一直把教育女儿成材当做唯一的人生目标。

为了陪女儿读书，还把自己的房子卖了，租在女儿的高中旁。

后来女儿长大了，马上要出国读书了，她就对女儿各种控制。跟着女儿去参加同学会；女儿回家稍晚一些，就打很多电话问。女儿也很逆反，母女俩经常吵架。

我问妈妈：“你为什么把女儿看得那么紧？”

妈妈说了一堆，比如“我女儿自我管理能力不行”，“我女儿心智还不够成熟”。说了这么多，她其实一直想说“我女儿还小，还需要我。”

我就问女儿：“你还这么需要妈妈来管你吗？”

女儿在旁边使劲摇头。看到女儿摇头，妈妈有些黯然神伤。

我跟她说，我看过一个电影，想讲给你听。

电影讲的是有个女人出生在一个非常封建的家庭里，她爱上了一个男人，但还是没能力突破家庭的束缚，最后嫁给了一个完全不爱的男人。

嫁给那个男人以后，他们有了一个儿子，她就把所有的注意力都放到了儿子身上。

慢慢的，儿子长大，要离家了。

临走的时候，儿子就问妈妈：“妈妈，我走了，你会孤单寂寞吗？孤单的时候谁来安慰你呢？”

妈妈就说：“你走了，我会孤单，会寂寞，也可能找不到人安慰。可是我不要把我自己的困难，变成你不能出去的理由。”

我跟那个妈妈说：“现在，你也面临着这样的选择了。你会怎么选择呢？”

她沉默了很久，说：“我一直觉得，我已经把我最好的东西都给我女

儿了。现在我知道了，原来我自己的爱就变成了一个负担。我当然是选择退一步了。”

这是讲给父母听的故事，可是如果我的来访者是成年子女，我就会讲另外的故事了。

我有一个来访者，毕业的时候，妈妈就托关系帮他在自己的单位找了一份工作。

现在工作两三年了，和父母住一起，妈妈还是很照顾他，每天帮他做早饭，关心他的日常起居。如果他晚一点回来，妈妈就会打电话问他。

他说："我很讨厌妈妈这么照顾我，我又不是小孩子了。"

如果他听过刚刚的故事，也许他会说："老师你说得太对了，我怎么就没有一个懂得放手的妈妈呢？"

他想要换个城市工作，可是不知道该怎么面对妈妈的失望。

我说："她不让你走吗？"

他说："她倒是没说什么。可是我一看她的眼神，就知道她不能安安心心让我走的。"

我说："如果是这样，那你其实不是讨厌她照顾你，你是在要求一个更大的照顾。你要她放弃对你的关照，自动离开。

可是你知道吗？妈妈总是很爱子女的，这并不是什么错。离家是你的课题，不是妈妈的课题。你应该自己去争取，而不是埋怨她没有主动让你离开。否则，这就是要求一个更大的照顾了。"

他想了一会说："是的，那是我自己的事。"

这两个对称的故事，看起来矛盾，但其实说的都是同样的道理：怎么在情感的纠缠中，分清楚什么是我们自己的事情，并把自己的事情做好。

课题分离是没有条件的。如果我们一定要别人先做什么，我们自己才能做什么，那这就不是课题分离了。

说到这里，我想把这节课的内容和前面的内容做一个联系。

还记得第二章的时候我们所讲的控制的两分法吗？控制你能控制的事情，而不妄图控制你不能控制的事情？

课题分离，就是人际关系中的控制两分法。把我们能做的事做好，因为归根到底，每个人都只能做好自己的事情。

而如果我们真的把自己的事情做好了，把别人的事情留给别人操心，那也许我们就不会担心别人的评价，那些来自人际关系的烦恼和羁绊，也许就不会那么让我们困扰。

总结一下，这节课我们讲了处理人际关系的一个基本原则——课题分离。

讲了课题分离的内涵以及遵循这个原则能带来什么好处：它既能帮助我们解决普通人际关系的难题，也能处理亲密关系之间的难题。

陈海贤

给你留一道思考题：既然人际关系最大的烦恼，是分不清什么是你的事，什么是我的事。那是不是我们彼此远离，老死不相往来就好了？课题分离会不会让人与人之间的关系变得越来越冷漠？欢迎你在留言区说出你的想法。

下一讲，我们会介绍一种让我们既保持独立，又走向合作的沟通方法。

改变

第31天

自我发展成熟的标志，
就是越来越能分清楚
别人的事和我的事，
别人的情感和我的情感。

这就是课题分离。





陈海贤·自我发展心理学

来自「得到」APP

32丨非暴力沟通：怎样进行高质量的对话？

上节课的结尾，我留了一道思考题：既然分不清什么是你的事，什么是我的事，是人际关系最主要的烦恼来源，那我们是不是彼此远离，老死不相往来就好了？

如果是这样，那人和人之间的关系就会变得越来越冷漠，你也会越来越孤独。

课题分离所倡导的，不是把人与人分开的孤立主义。人总是需要相互支持、相互合作的。

那么，把自己的课题和别人的课题分开，会妨碍我们合作吗？

其实恰恰相反，不仅不会妨碍合作，还会促进合作。这就是这一讲我要讲的——非暴力沟通。

解决纷争的“非暴力沟通”

前段时间，我看到一个新闻，讲一对情侣在结婚之前争论房子要不要加女方的名字。

事情是这样的，男生的爸妈婚前付首付给男生买了一套房，现在两人要结婚，男生并不是很想加女生的名字。然后女生就说，好，她也不是非要加她的名字。但是她也要提出她的要求：

“第一，我们两个人的生活开销我只出50%，你还完房贷有钱没钱不关我的事情，我不会借钱给你，因为我不好意思让你还。

“第二，如果父母要一起住，我没有义务照顾他们，我还有自己的父母要照顾。

“第三，所有琐碎的事情两人分担，我不是你请的保姆，没有这个义务。”

你看，这算课题分离吗？这算“你的事是你的事，我的事是我的事”吗？

我觉得不是。如果这算课题分离，这并不会解决他们的矛盾，而会让他们的矛盾加深。

这对情侣的沟通其实反映了我们在日常生活中经常有的沟通模式：如果我们在沟通中觉得委屈了，我们不会向对方表达这种委屈，或者提我们的需要，而是“以牙还牙”，以报复性的方式让对方同样感受到不舒服。

这样的沟通方式，很难有合作的基础。

为了解决这种沟通难题，马歇尔·卢森堡博士（Dr.Marshall Rosenberg）发明了一种特别的沟通方式，叫“非暴力沟通”，专门用来解决人们在沟通中的矛盾和冲突。

这种沟通方式不仅被运用到日常的沟通，甚至还被运用到解决国际纷争这样的外交领域。据说，马歇尔博士本人还因为这套沟通方法获得过诺贝尔和平奖的提名。

为什么这样的沟通方式能够促进人们的相互合作呢？答案可能出乎意料。

它的原则其实就是上节课我们讲的课题分离，也就是把自己的事情和别人的事情分开。

“非暴力沟通”的四要素

那么，什么叫“非暴力沟通”呢？

非暴力沟通的模式其实不难理解，只有四个要素：观察、感受、需要、请求。

听起来像是老生常谈是不是？可是这四个要素里，有很深刻的道理在，我来分别讲一讲。

第一个要素， 是观察。

观察强调的是，把我的观察和我的评论分开。

举几个例子：

比如，你看到你爱人又在淘宝上买了一堆东西。也许你会说：“你太浪费钱了。”

可是，“浪费钱”就是一个评论，不是一个观察。

如果按照非暴力沟通的模式，你应该说：“我看到你又买了很多的东西，我觉得你太浪费钱了。”这样，就把观察和评论分开了。

再比如，同事在工作中犯了一个错误，你可能会说：“他根本不行。”这是一个评价。你应该说：“他又犯了错误，这已经是这个月第三次了。”

怎么样，这样的说法是不是有些别扭？

这是因为，我们习惯的方式，是用评价来表达意见的。评价并不是事实，而是我们在加工事实的基础上所形成的意见。

可是，我们很容易把它当做是一个事实，并要求别人也接受。

在评价所塑造的关系中，评价者和被评价者的关系是不对等的。评价者总是高高在上的。

所以，当你跟伴侣说：“你太浪费钱了。”的时候，你其实也是在说：“我有权力评价你，你需要接受我的意见。”

也许对方自然就会反抗：“我哪里浪费了？都是我们需要的东西啊！”

也许她反抗的，不是评价这件事本身，而是在评价背后的关系。

所以强调观察，就是强调把“我的意见”和事实分开。

我观察到的事实，就是我们都能共享的东西。事实里并没有我的意见在，也就不会有评价所造成的不对等的关系，自然就更有利于沟通了。

我再来强调一下：

评价是我的东西，是我对事情的意见，而观察是我们能共享的事实。而我们要做的，是讲我们的观察，而不是评价。

第二个要素， 是表达感受。

就是说，要表达我的情绪和感觉，而不是我的想法。

比如，“你在房产证上不加我的名字，我觉得不公平”，“不公平”是想法还是感受呢？是想法。

同时，不公平也是一种评价性的想法，对方很容易会把它当做批评。

如果要表达感受，也许你可以说：“你在房产证上不加我的名字，我觉得很沮丧，或者很委屈。”

如果有一个人跟你说，我很委屈，你的第一反应，肯定不是去批评他，而是去了解他，安慰他。这就是为什么我们要表达自己的感受。

这同样跟我们日常的做法不同。只有在最放松的时候，在我们最亲近的人面前，我们才会表达自己的感受。

假如我跟人说，我很委屈，而别人笑着说，你委屈关我什么事，我一定会深受伤害。这就是表达感受难的地方，也正是表达感受最有力的地方。

它像是一种邀请，通过把我真实的，甚至脆弱的部分暴露给你，邀请你来跟我真诚地理解和沟通。

可是，什么是造成我们感受的根源呢？

我们很容易觉得，对方是我们感受的根源。是对方没有满足我们的愿望，让我们这么沮丧或者委屈。如果是这样，那你还是没有把自己的事情和他人的事情分开。

事实上，我们自己才是我们感受的根源，我们需要为自己的感受负责。

让别人为我们的感受负责，和我们自己为自己的感受负责，表现在沟通上，就会有很大的差异。

如果是前一种，在表达的时候，我们自然就会说：

“你没在房产证上写我的名字，我很失望。”当我们这样说的时候，我们是说，我的失望是你引起的，因为你没写我的名字，所以我很失望。

可是，如果你是那个为自己感受负责的人，也许你的说法就变成了：

“你没在房产证上写我的名字，我很失望，因为我很想和你有更紧密的联系。”或者说：“因为我很想减少婚后可能的矛盾和猜忌。”

这么说和前面的说法有什么区别呢？

她其实是在说，她很失望，但不是因为“你没在房产证上写我的名

字”这个行为本身，而是因为她的需要没有得到满足。

在这样的表达中，我们把自己的需要和他人的行为分开，从而承担起了关系中，我们对自己行为和感受的责任。

这两种不同的表达，在沟通中的意义是不同的。

你的行为引起我的感受，所以如果我感觉不好，那么“都是你的错”。而我的需要和期待没有得到满足，这就没有了指责的味道。

相反，我把自己放到了一个需要安慰的位置，而对方也更可能从他的防御姿态中解脱出来，来理解和安慰我们。

所以，通过在表达感受的时候，把“我的感受”和“你的行为”分开，我们就避免了“都是你的错”的思维误区，从而促进了合作的沟通。

第三个要素， 就是直接说我们的需要。

我们总是容易以批评的方式来提出我们的主张，而不是直接说我们的需要。

越是对自己的需要不确信，我们越容易在提出需要之前，用长篇大论来说明我所提的需要是合理的。这时候，我们很容易陷入一种自我辩护的立场。

比如，你和同事一起配合做一项工作。你工作了很长时间，觉得累了。你可以跟他说：“我很累了，能不能来帮帮我？”而不是说：“我都干了一天活了，都这么累了，你就不能帮帮我吗？”

因为后一种表达，其实已经是一种指责了。

这时候同事可能就会说：“干这么点活也叫累，我上次连续干了两星期，是怎么做的？”

为什么我们会以自我辩护的方式提出需要呢？

当我们这样做的时候，我们聚焦的重点不再是自己的需要，而是对方的反应。我们在想的，是怎么说服他，而不是表达自己的需要。

可是你要知道，如果你假设他是需要说服的，你同时也假设了他并不情愿来帮助你。在这样的假设里，你已经把他放到了你的对立面。他拒绝帮你，也许拒绝的不是你的需要，而是你提需要背后的指责。

提需要的要点，是把自己的需要和对对方的期待分开，只专注于自己的需要，而不要去想对方会怎么回应。这样，反而能促进彼此的合作。

第四个要素， 是提出请求。

请求，就是清楚地告诉对方，我们希望他们做什么。但是，请求不是命令。

就像我们在课题分离中所说的，提出请求是我们自己的事情，而别人是否答应，这是别人的事情。

可是，如果我们提出请求的时候，给人的感觉是：如果他不答应我们的请求，就会受到惩罚。那我们提出的就不是请求，而是命令。

而别人对待命令的方式，通常只是服从或者反抗，而不是出自本心的帮助。

还是回到前面那个情侣的例子。

这个女士是很生气的，当她提出一二三四的时候，她到底是在请求还是在命令呢？

我想，还是命令居多的。可以设想一下，当那个男生不答应，也许她就会说：那我们就分手吧”。

但是，如果她是以一种请求的方式提出，她可能会说：“能在房产证上加我的名字吗？因为我很需要”也许男生会更容易考虑她的请求。

好，回顾一下这一讲的内容。

这一讲我们主要讲了非暴力沟通的四个要素。

通过这样的沟通方式，我们既能分清楚什么是我的事，什么是你的事，同时还能促进彼此的合作。我们都要为自己的感受负责，这没错。可这并不妨碍我伸出手来，邀请你来走近我、理解我、帮助我，如果你愿意。

下一讲，是关系这一章的最后一节，我想谈谈建立新关系的必走之路。

改变

第32天

"表达感受"像是一种邀请。

通过把我真实的、
甚至脆弱的部分暴露给你，
来邀请你跟我真诚地沟通。





陈海贤·自我发展心理学

来自「得到」APP

33丨通向新关系：关系是如何进化的？

前面的11节课里，我们围绕关系讲了很多。我们讲了关系的角色、语言和互补，讲了混淆的关系是怎样影响自我发展的，以及怎样塑造健康的关系。

在关系这一章的最后一节，我想谈谈独立。因为独立，是建立新关系必须要走的路。

自我发展的三个阶段

我看过一个关于生命的纪录片，说所有的生命，在很久很久以前，都是从同一个细胞来的。这些细胞不断分化、分离，变成了各种动物、植物、微生物，才有了我们地球丰富多彩的生命圈。

某种意义上，人也在不断经历这样的分化和分离。

从生理上，这种分离自我们从娘胎出来，呱呱坠地开始，就已经完成了。

可是关系上的分离，就不那么容易了。

无论是家庭、组织还是集体，如果我们总是对别人抱有天真的幻想。如果我们总是惦记着别人的目光，总是让别人的情绪影响我们的情绪，总是因为内疚不能维护自己的边界，或者利用内疚去控制别人，那从某种意义上，我们也还没有和别人分离。我们和别人还是一体的。

精神上，我把人与人之间的关系笼统地分为三个阶段，这是自我不断从关系中分化的阶段，也是自我成熟和发展的阶段。

第一个阶段， 是自我阶段。

在这个阶段，人是以自我为中心的。他们觉得，世界和他人都是围绕着他们的需要来运转的。所以他们自然会把自己的需要和愿望，当做是别人的需要和愿望，把自己关注的中心，当做是别人关注的中心。

当他们发现，别人居然也只是在关心他们自己想关心的问题时，他们会觉得惊讶，并感到深深的挫折。

第二个阶段， 是他人阶段。

当人意识到，别人不是围绕着自己来运转的，就开始让自己去迁就别人运转。

我们就生活在别人的目光和期待中，觉得别人的评价、赞许、关心、愤怒都是很重要的事情。

他会变成一个老好人，不敢确认自己的需要和价值。会因为没法满足别人的愿望而深深地内疚和自责。

这个阶段，就会遇到我们前面所讲的人际关系的种种难题。

第三个阶段， 独立阶段。

在这个阶段，我们终于能够在一定程度上，分清楚什么是别人的课题，能够把自己和他人分开。

我们开始能够理解他人，也能够尊重自己。别人再也没法限制我们，除非我们想要接受这种限制。

我们变得自由了，也不去侵犯别人的自由。我们在关系中所做的事，也更发乎本心了。

独立意味着孤独

可是，独立并不是容易的事。在一定程度上，它也意味着孤独。

一个独立的人，是在心理上真正断乳的人。

当他遇到麻烦时，当他心情不好时，他不再对亲人、朋友、同事怀有“理所当然”的期待。当然他可以求助，这是他自己的课题，可是他也知道，别人帮不帮他，这是别人的课题。

从独立的那天开始，他就失去了抱怨的资格和理由。当然，他也不需要对别人的情绪怀有什么“理所当然”的责任，因为这也是别人的课题。

去掉了人与人之间习以为常的用控制和期待来维持关系的方式，一个

独立的人，怎么能不孤独呢？

孤独，也许正是人生的某种真相。说到底，在这个世界上，没有人能够完全理解另一个人，也没有人能完全为另一个人的生活负责。

我们总说，这是我的家人，我的恋人，我的孩子，我最好的朋友。“我的”的意思，好像我们拥有某个人一样。

拥有是人际关系中最大的幻觉。没有人能够拥有一个人，我们只是在各自的旅程相遇，彼此同行。 这种相遇又长又短，最终我们还是会分开，去走各自的路。

· 可是，也正是因为别人并不需要理所当然地对我们好，我们才有了感恩的理由。

· 正因为我们不知道对方会不会欺骗我们，才会有信任。

· 正是因为我们能够离开，坚守才显得可贵。

自由是美德的前提，所有人际关系中美好的东西，只有出于我们自愿的选择，才会变成一种美德。否则，它就会变成一种“不得不”的强迫，关系里的两个人，也会充满怨念地相互纠缠。

独立不会加剧隔离

一些朋友在听完分化和纠缠的理论以后，经常会生出这样的念头：我是不是要反抗我的父母呢？

很多分离是通过反抗来的，就像青春期的孩子经常会通过反抗父母来获得独立一样。

但是反抗本身并不是分离，而且有可能会变成另一种形式的纠缠。

什么是真正的分离？是我们了解了他们的期待和困难，可是有时候我们也得承认，我们无能为力。

重点不是反抗，而是不把他们的困难和问题，当做我们自己的困难和问题，哪怕他们觉得他们困难的解决方案就在我们身上。

比如，父母希望你早点结婚、生个孩子、回家乡工作或者考个公务员之类。他们觉得只有这样，他们生活才会好。可是你不能这么想，因为只有你知道这是他们的问题，你才能腾出手来帮助他们。

独立跟我们在关系上的亲近矛盾吗？不一定。

我想，独立之后，大部分人还是会投入和他人的关系中，只是，这次是出于他们主动的选择。

曾经有一个爸爸，在听了我的一个讲座以后问我："如果说爸爸的事是爸爸的事，儿子的事是儿子的事，那是不是说如果我儿子有困难，我就不用去帮他了？这是不是就太自私了？"

他问我这个问题的时候，儿子高考刚结束，正在纠结去哪里读大学，读什么专业。

我说不是。如果你相信你帮儿子仅仅是出于爸爸的义务，是被迫的，那也许你就可以不去帮他了，毕竟是他自己的事。

可是很多时候，就算没有爸爸这个身份，没有这个义务，我们仍然是愿意去帮儿子的。

在帮他的时候，我们要知道这是我们自己的事情，不是我们不得不帮他，是我们想帮他。不是儿子要求我们帮他，也不是他一定要接受我们的帮助。

这样，你给了自己自由，也给了儿子自由。

独立不会加剧人与人之间的隔离。这是因为，一个信奉独立和自由的人，同时也是相信人性的善的。

如果你认定人的本心是自私自利、冷酷无情的，那人的独立和自由自然会加剧人与人之间的隔绝。所以要用孝道之类的规则去约束一个人。

可是如果你相信，即使没有被胁迫，没有必须和应该，人仍然愿意对别人表现出善意，那独立和分离只会让人与人之间的相互支持和帮助，回归自发自愿的本心。

当我们这么做的时候，我们不再是害怕别人失望，也不是期待别人的感激或回报，我们的付出，只是出于对另一个人本能的爱和同情，尽管我们知道，我们也可以不必这么做。

家庭治疗师Monica Mcgoldrick曾经写过一本书，叫《You can go home again》。这本书的意思是说，只有经历过离家，你才能选择回家。

同样，只有在关系中独立了，你才能真正自主地，以一种成熟的姿态投入到一段关系中。

曾经有一个男生跟我说，他知道了父母的困难是他们自己的事情，但他还是选择回家乡的一个小城市去照顾父母。

我说好的，你知道这是你的选择就好。我祝福你。

分离从来不是人际关系的终点。

很多年以前，我曾经看过一个节目，讲东北的一对母子。母亲已经80多了，儿子也60多岁，退休在家。

母亲住在城市的公寓里，每天都很无聊。儿子说，我看我妈这样下去，就要闷坏了。于是他就改装了一辆三轮车，带上行李家当，骑着三轮带母亲周游全国。

老太太实在太老了，神志也有些不清楚，在央视的节目现场，居然睡着了，打起呼噜来。当她醒了，说起旅程上的趣事，虽然说不清楚，可是表情却是喜逐颜开。

当主持人问："你怎么看儿子骑自行车陪你周游全国呢？"

主持人的意思，是想让老太太说些感激儿子的话。可是老太太脖子一梗，很不客气地说："这有什么，这不都是一代顶一代的吗？"

儿子陪着她在那儿笑。

在节目里，儿子说："我们就准备这样在路上了，万一哪天我娘没了，我觉得她也还去的安心的。"

现在离这个节目已经十几年了，也许这位老太太已经过世了。可是我一直记着这个节目里母子的单纯的笑。这个笑里，有最朴素最深情的关系在。

没有什么样的关系是一定的，只是，别让自己过得那么苦就好。更不要明明是自己让自己过得那么苦，却还要去怨别人。

最后，我用一个故事来结束我们这一章关于人际关系的课程。

有个挺有名的画家，从小就教儿子画画，希望儿子子承父业。他对儿子很严格，儿子的童年都泡在画画里，也经受了很多的批评和指责。

高中的时候，儿子开始叛逆，不想再画画了。可这个爸爸还是逼着儿子填了一个艺术院校。结果儿子四年都没再拿画笔，开始辍学做生意。

爸爸各种威逼利诱，儿子就是不听，父子之间有很多的矛盾和争吵。最后，父亲也就只好放弃了。

过了几年，父亲病重去世了，临走前跟儿子说："是爸爸不对，爸爸不该逼你做自己不想做的事情，你就原谅爸爸吧。去做你自己想做的事情。"

父亲去世后，这个儿子到了另一个大城市，又重新拿起了画笔，并在四十多岁的时候，成了一个小有名气的画家。

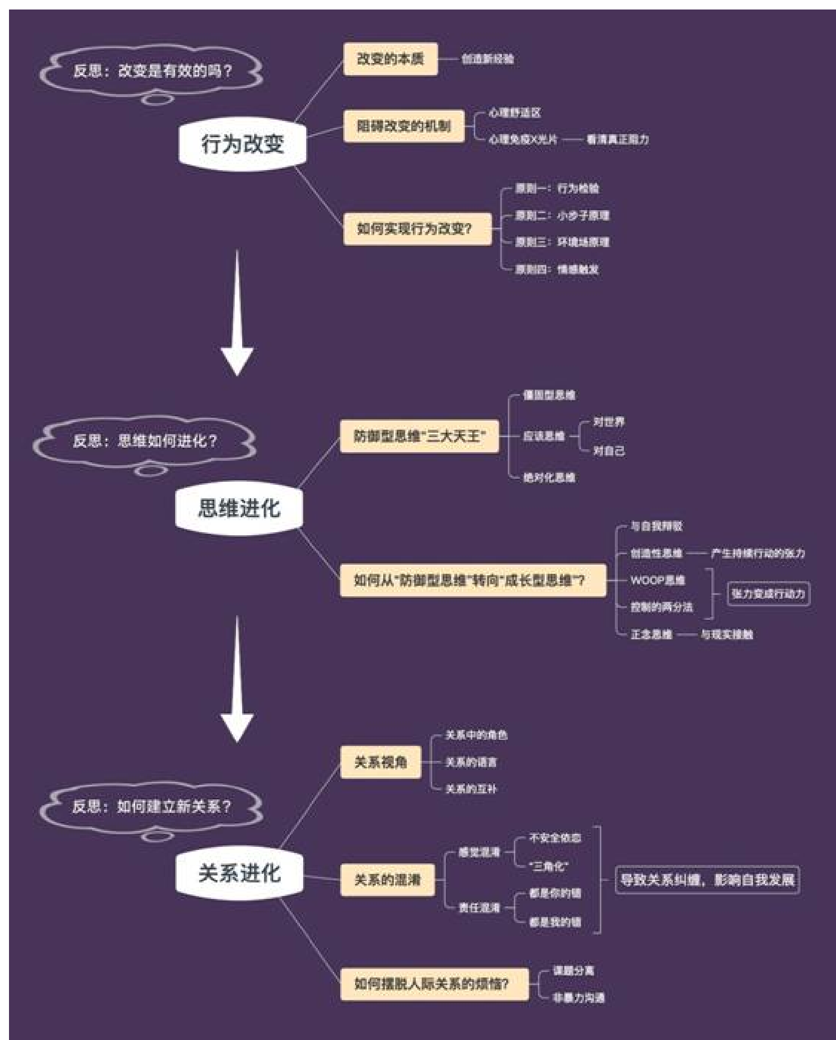
关系就是这么神奇，它让我们迷失，也让我们重新找回自己。也许只有放下对关系的纠缠，我们才知道自己真正想要的是什么。

总结一下，关系单元的最后一讲，我讲了独立。

虽然独立意味着孤独，但是这是你必须走的路。只有在关系中独立了，你才能真正自主地投入一段新关系中，实现关系上的自我发展。

从下一讲开始，我们会进入一个新单元——转变期。我们一起看看如何在人生重大转折中成长和发展。

为了帮助你更好地梳理课程内容，系统地回顾"如何启动行为改变、思维改变、和关系改变"，我画了前三章的思维导图，放在文稿中，希望能对你的改变有所助益。



34丨转折期：为什么逆境是人生的新机会？

从这一讲开始，我们会进入一个新单元——转折期。

首先，我想问你一个问题：还记不记得，你上次人生的重要转折，发

生在什么时候？

· 那时候你是刚走出校园，到一个陌生的公司上班？

· 还是放弃了别人觉得不错的工作，开始了新的职业探索？

· 你是结束了单身，开始经营自己的婚姻和家庭，还是离开了相爱已久的恋人，重新开始了一个人的生活？

· 你是找到了一个让你激动的梦想，还是放弃了一个奋斗已久的梦想？

你还记不记得，你是怎么经历了这些转变，才变成了今天的你自己？

记忆总是很容易把过去整理成一条平顺的、符合逻辑的曲线，让我们误以为自我的转变也是一个连续的、缓慢的、渐进的过程。

其实并不是。

在现实生活中，自我发展常常需要经历很多跨越式的转变，这个过程伴随着剧烈的变动和强烈的不安。

就好像，在某些时刻，你发现自己越过了生命中一条神秘的红线，到了某一个你从未到过的新的领域。你熟悉的旧生活已经过去了，而你想要的新生活还没到来，你被留在新旧交替的关口，茫然无措。

这就是我们在这一单元想要讲的转折期。

为什么要讲转折期

为什么在一门自我发展心理学的课里，要讲人生重要的转折期呢？

首先， 当然是因为它重要。

你经历了什么样的转折期，你又是如何度过这些转折期的，很大程度上决定了你是一个什么样的人。

如果有这样一个人，他一生都发展平顺，从没经历过什么挣扎和难事，那他很可能会变成一个特别平面和肤浅的人。

每一个转折期，都在更新你对世界和自我的认识，都在考验你的意志和精神，都在给你的自我增添新的内容。

所以，怎么经历和度过转折期，就是自我形成和发展的重要组成部分。

其次， 我想通过转折期的讲解，更新你对自我的理解。

我希望你能把自我放到一个不断发展和转变的进程中，用发展的视角来看待自我，而不是用静止的视角来看自我。

在日常生活中，我们习惯用各种固定的个性标签来形容自己。比如我敏感、内向、自卑等等，这是一种静止的视角。

那什么是发展的视角呢？

很简单，就是你要看到，人是会变化的。在转变的不同阶段，人的心理状态并不一样。在某些重要的转折期，心理的变化尤其剧烈。

所以，消极的心理状态很可能是变化的特性，而不是自我的特性。

举个例子。

经常有朋友跟我说，自己被医院诊断为抑郁症，这给他们带来很大的心理压力。

抑郁症给他们带来的困扰，除了情绪问题本身，还有“抑郁症”这个标签所包含的沉重的含义：我病了，从此我不是一个正常人了。这是一种静止的视角。

那用发展的视角看自我会怎么样呢？

当我看到一个人抑郁的时候，我会想：这个人一定在经历人生的某些重要转变。如果他的抑郁很重，那也许是这个转变的过程特别重要，因此也特别艰难。如果他的情绪持续了很长的时间，那也许是他在这个转变的过程中在哪里被卡住了。

这就是发展的视角：不是他有问题了，而是他在这个转变的过程中出了问题，他是被卡住了，才有了抑郁的情绪。

这样的视角会带来很多的好处。心理学大师米纽庆曾讲过这么一个案例：

有一个年近七旬的老太太，在一个公寓里住了二十五年。有一天，她发现家里失窃了，就找了一家搬家公司搬家。

可是搬家后，她总觉得那些搬东西的工人试图监控她。他们故意把贵重的东西放错地方、弄丢，还在她新家的家具上留下邪恶的标记——密码（其实那是搬家公司给家具做的标记）。当她外出时，人们就跟踪她，并且相互发暗号。

她去看了精神科医生，精神科医生觉得她精神有问题，出现妄想了，于是给她配了些药。

但她不想吃这些药，觉得这些医生故意用这些药来害她。于是，她找到了另一个心理咨询师。这个咨询师倒是没提精神问题的事，只是跟她解释说：

“你现在处于一个特殊的时期。你失去了原先的壳——你以前的家，熟悉的物件和熟悉的街区和邻居。现在，你就像脱壳的甲壳类动物一样很容易受伤。只有当长出新壳来，才会好转。”

咨询师跟她讨论怎么缩短长出新壳所要花费的时间。她们一起想了很多办法，比如：

把新房子装饰得跟原来的公寓相似；让她的生活变得更规律些。咨询师还建议她，不应该期望两个星期内就能在新的地方交到朋友，这不符合新壳的生长规律。

她应当去拜访老朋友。但为了不给朋友和家人造成负担，她应该不要叙述她疑神疑鬼的经历。如果有人打听，就说这些只是糊涂且容易害怕的老年人问题。

当然精神科医生做出诊断有他的依据，有些情况下，精神分裂症也确实需要吃药。可是，在这个老太太的案例中，心理咨询师那个“新壳”的比喻，却把她的情绪放到了自我发展的进程中来理解。

一个孤独的老太太，需要的不是一个类似“妄想”这样的标签，而是希望和出路。而关于换壳这样的隐喻，帮助她找到了这样的出路。

这就是用发展的眼光来看自我的好处。

这个换壳的比喻，会特别自然地让我们重新开始思考自我发展了。

转折期的第三个意义， 是更新你对自我发展的理解。

在咨询中，我常会这样对来访者说：人就像某些动物一样，长大到一定程度，它们需要把原有的壳脱掉。

这个脱壳的过程是很痛苦的。那它们为什么要脱壳呢？因为这个旧壳已经限制了它们。如果它们一直背着那个旧壳，就没有办法继续生长。

你可以把这个旧壳理解为是旧的工作、旧的关系、旧的习惯。

自我的发展，也需要经历很多次这样的脱壳，这同样会给我们带来痛苦和迷茫。但这不是自我的问题，恰恰是自我发展需要经历的道路。

在这里，我们一起回顾一下前面的课程。

第一单元所理解的自我发展，是通过新行为创造新经验的过程。

第二单元所理解的自我发展，是通过接触现实创造新思维的过程。

第三单元所理解的自我发展，是通过分清你的和我的，来构建新关系的过程。

在这一单元转折期，我们所理解的自我发展，是通过自我的打碎和重构，从旧阶段过渡到新阶段的过程。

这个阶段的变化，常常孕育着新经验、新思维、新关系的产生，它是转变的综合，也常常伴随着更强烈的情绪波动，会持续更长的时间。它不是一种发展的量变，而是一种发展的质变。

怎么理解这种质变呢？

蝌蚪会慢慢长大，这是一种量变。可是有一天，蝌蚪脱去了尾巴，变成了青蛙，这就是一种质变了。虽然青蛙是从蝌蚪发展过来的，但青蛙不是长大了的蝌蚪。

同样，也许你在工作中每天也在接触新的东西，偶尔也会想是不是去创业会更好；或者你在关系中也会跟爱人闹闹情绪，有时候也会怀疑是不是彼此不合适。

可当你真正决定辞职创业或者分手的时候，还是会很不一样。生活的转折期，就是这样一种质变。

有人说，从旧阶段向新阶段过渡的过程，很像死亡和重生。就是我们自我中那些受限制的、老朽的部分，在转变中慢慢死去了，但是新的自我又在这种变动中生长起来了。

我们的自我就在一个个转变的过程中不断成长更新，逐渐变得丰富起来。

转变并不一定带来了世俗意义上的更好的生活。有些人会安慰你：失恋了，你会找到更好的伴侣；离职了，你会找到更好的事业。

如果你运气好，这也是经常会发生的事。但是如果从这个角度来理解转变，就太功利了。

转变的本质，不是外在的新旧更替，而是自我重构的过程。

如果我们顺利地度过了这个阶段，完成了自我的重构，我们的心里会生出一些深沉的智慧、深度和复杂性，我们会对自己有更多的了解，我们会理顺我们和自己的关系，会变得更加坚定而无所畏惧。

在接下来的课程中，你会听到：人该怎么经历和度过这些转折期。

我会讲到转折期的三个不同阶段： 结束、迷茫、重生；

会讲到对自我发展影响最大的三种转变： 工作的转折、关系的转折和创伤后的转折。

最后，我想用一个故事来结束这一讲的课程。

据说在原始部落里，存在着一些神秘的转变的仪式，其中有一个仪式是这样的：

晚上的篝火旁，原始部落的村民们围着一个将要成年的青年唱歌跳舞。

部族的长老为他唱部落的圣歌，用镰刀在他脸上留下两道伤疤，这两道伤疤象征着生活的残酷。然后，这个年轻人就要离开部落，去森林里流浪。

他没有身份、没有家人、没有部落，有的只是他自己，去独自面对存在本身。

两个月后，他会以新的身份重新回到村庄，脸上的刀疤会变成成人的标记。

那个以前的少年已经死了。作为象征，他的父母会将他从小到大睡过的席子扔到火里烧掉。当他再回来的时候，他已经不是那个孩子了。

最开始的一段时间，他不会再去认他的父母。他会记不得原来熟悉的事情，他们会给他取一个新名字。少年的时光已经变成了遥远的记忆，部族的长老会带着他完成这样的转变，直到他习惯自己完全变成了一个新的生命。

我们的生活里虽然没有这样的仪式，可是，你也在经历这样转变的过程：脱离部落，去荒野寻找自我，最后以一个新的身份回来。

从下节课开始，就让我们一起这段转变的旅程。

我们下节课见。

改变

第34天

旧阶段向新阶段过渡的过程，
很像死亡和重生。

自我中受限制的、老朽的部分，
在转变中慢慢死去，
但是新的自我，
在这种变动中生长起来。





陈海贤·自我发展心理学

来自「得到」APP

35丨结束：如何与旧自我脱离？

转折期的心理历程，有它自己特有的规律。美国著名作家威廉·布里奇斯（William Bridges）在《转变》这本书中写道，转变要经历三个阶段：结束——迷茫——重生。

他说，转变总是从结束开始，在结束之后，紧跟着一段时间的迷茫和痛苦，在经历了这些迷茫和痛苦之后，慢慢才会有新的开始。

接下来我会花三节课的时间，来讲转折期的这三个阶段：结束——迷茫——重生。这一讲，我们先来说说转折期的第一个阶段——结束。

转变从结束开始

为什么转折是从结束开始的？为什么我们不能在人生中不断做加法，而偏要先做减法呢？

以前我也不理解这个问题，直到我自己也经历了很多转折，从一个体制内的大学老师，变成了一个自由执业的心理咨询师，我才慢慢理解：

这是因为，自我的发展是需要空间的。

就像装饰一所房子，你需要先把旧家具搬出去，才能把新家具搬进来。同样，你只有先结束，先放弃，才能为新的发展腾出空间。所以，转变是从结束开始的。

可这也是转变最难的地方。谁会愿意轻易结束呢？我们对结束有很多根深蒂固的误解。

第一种误解， 是人们很容易把结束当做是一种终结的形式，一种事物发展的最终结果。

开始——结束，然后什么都没有了。可是在转变的历程中，结束不仅不是最终的结果，相反，它是另一种形式的开始。

第二种误解， 是人们容易把结束当做是一种应该排除的意外，觉得那不是事物正常发展的轨道。

事实上，结束不是旁支和意外，它就包含在自我发展的历程中，是每

个人都要经历的事情。

第三种误解， 是把结束等同于错误。

最近有个朋友和他老婆之间遇到一些麻烦，他觉得自己当初选错了人，问我是不是应该改正这个错误，重新开始。

我跟他说，结束并不是改正错误。无论当时的选择是怎么样的，你当时这么选，一定是有你的理由的，这不是什么错误。

只不过，随着事情的发展，有些原来正确的事，慢慢变得不正确了，结束就慢慢提上了日程。

而且，结束是有很多含义的。离婚、分手只是结束的一种形式。

放下自己心里对理想爱人的幻想，改变伤害彼此的相处模式，这同样也是结束，而且也不比离婚容易。

所以，结束不是一种错误，而是我们顺应变化的一种形式。结束是以往这一段生活的终结，但不是生活本身的终结，它只是我们顺应变化的过程和必经之路。

结束中最重要的事：脱离

那么结束到底是怎么发生的呢？还记得上节课我们讲的那个转变的仪式吗？青年需要脱离自己的原始部落，去野外寻找自我。

结束中发生的最重要的事情，就是脱离。就像一个孩子从母体脱离，坚硬的外壳从蛇身上脱离，结束也开始于脱离。

结束的脱离有三个含义：环境的脱离、身份的脱离和目标的脱离。

第一个是环境的脱离， 在结束的时候，你常常会离开你熟悉的环境和关系。

我们的言行举止是由我们所在的关系和情境来决定的。同样，关系和环境规定了什么是正确，什么是错误。

所以当转变发生的时候，我们要先脱离原先的环境和关系，来重新思考自己。

我有一个朋友，前几年从一家中央媒体机关离职，去经营自己的公众

号。知道了他要离职，所有的人都用一种奇怪的眼光看他。

那些熟悉的人会劝他，这个单位稳定，每年有这么多大学生想进来都进不来，不要冲动行事。那些不熟悉的人，会似笑非笑地用奇怪的语调说："哇，这么有魄力啊。"

他去办离职手续的时候，办离职手续的大妈抬起头问："小伙子，你确定你要离职吗？"

他说："我确定啊。"

大妈说："你可要想清楚，现在你这个岗位的进人指标，可是要部委领导才能批的。"

这让他有些忐忑，觉得自己是不是做了个错误的选择。

可是，当他真的离职了，到了新媒体的环境，接触了新的人群，他马上就觉得，那些死守着没落的传统媒体的同事，才是真正的异类。

我们说，转变会产生新的觉悟。可是新的觉悟很难一开始就有。你知道这也许是错的，但你很难马上知道什么是对的。

如果在一个环境或者一段关系中，你经常感到疲惫、沮丧甚至绝望，让你不敢想自己的未来，那也许就是你需要转变的信号。

如果你还在原来的环境和关系里，很可能所有的人都会告诉你，脱离环境是一个错得离谱的决定。这很正常，人总是倾向于自我证明的。

可是，如果没有从原来的环境和关系中脱离，我们就很难发现新的路。

就像在转变仪式中，青年需要脱离家庭和部落，在孤独的流浪中思考自己是谁，我们的结束，经常也是从离开熟悉的环境，或者离开熟悉的关系开始的。

第二个是身份的脱离， 当我们脱离了原有的环境和关系的时候，我们其实也脱离了这个环境和关系所附带的角色和身份。

这会给自我带来新的困惑。

身份是什么？它是你看待自己的方式，也是别人看待你的方式。是关于"你是谁"这个问题上，你和别人达成的共识。

原来，这个身份的定义是稳固的，它既限制了你，也给了你足够的安全感和稳定性。现在，这个自我被打破了。你就会困惑，我到底是谁呢？

原来在浙大工作的时候，我并没有觉得浙大老师这个title有多光荣。可是在离职的过渡期，有一次应邀去一个企业讲座，在做PPT首页的时候，我犹豫了一下，还是把浙大的title加上了。

当我真正从浙大离职以后，我发现，有一段时间，我变得很心虚。

有一天，我接到一个电话，电话那头的人说：

“陈老师，我们的孩子在大学里，遇到了一些情绪问题，我听朋友介绍，想来你这儿咨询。”

之前，确实有不少来访者来找我咨询。可是那时候，我一直以为他们是因为我浙大老师的身份来找我的。所以接到这个电话，我的本能反应居然不是问他的孩子出了什么问题，而是问她：

“你知道我从学校里辞职了吗？”

“知道的。”她笑了下，说，“我们信任你。”

至今我都很感谢那个妈妈的反应。她信任我，不是因为我在哪里工作，而是因为我这个人。这也让我重新去思考我自己。

当我们脱离原有的关系和情境时，对身份的困惑，是很普遍的。结束时，脱离的身份越是接近自我定义核心的身份，转变带来的痛苦就越强烈。

比如婚姻。

当你结婚时，你就会把自己定义为一个妻子或者丈夫，并以妻子或丈夫的身份来组织你的生活。所以一旦离婚了，你就会很痛苦。

因为对很多人来说，“妻子”或“丈夫”是一种很核心的身份，脱离这种身份，常常会伴随着强烈的羞耻和焦虑。无论我们再怎么为自己辩解，或者别人再怎么安慰我们，我们心里都会有一个小小的疑问：“是不是我做得不够好？是不是我失败了？”

这样的疑问，不仅跟身份脱离有关，也跟目标脱离有关。

第三个是目标的脱离，人是根据目标来组织我们的生活的。目标有我们过去的投入，也有我们对未来的期待。

可以说，目标界定了什么重要、什么不重要，什么该做、什么不该做，也界定了什么是成功，什么是失败。

当我们选择结束的时候，常常意味着，我们同时也放弃了我们曾经坚持的目标。

我们常常会有这样的疑问："都已经坚持这么长时间了，为什么不能再坚持一下呢？"如果你不能坚持，你常常会觉得，那又是一种失败。

可是换个角度，目标在组织你生活的同时，也会让你的思维变得狭窄，让你只看到和目标相关的部分。

在城市的写字楼里，你可以看到很多忙碌而不快乐的人，看到很多生活和工作失去平衡的人。

很多人也在坚持一个他们以为重要的目标。在他们眼里，升职加薪、获得老板的赏识就是最重要的事情。

他们经常鼓励自己的话，是熬一熬就好了，等升职了就好了，等期权到手就好了，等公司上市就好了。

在这样的目标体系里，不快乐的现在，就成了为未来而做的牺牲品。有一些坚持是好的，可是有一些坚持，也就是"我不愿改变"的另一种说法。

当人们脱离自己原来的目标时，会有很大的失落。如果以目标为标准来思考，也许我们是失败了。

可是，我们也获得了一个机会，重新去思考生活中什么是重要的，什么其实没那么重要，重新去寻找一个更有价值，也让我们更快乐的目标。

这对自我发展而言，至关重要。

总结一下，这一讲我们谈了结束，谈了结束中环境的脱离、身份的脱离和目标的脱离。最后，我想带你重新回顾一下心理舒适区的知识。

还记得我们在第一章讲的心理舒适区吗？不想结束，不想顺应变化，

就是一种很普遍的心理舒适区。

· 就算你知道一件事真的要结束了，你还是会想方设法地延迟结束，你会停留在一份已经不适合你的工作中，就因为这份工作曾经很适合你；

· 你会停留在一段不断给你带来伤害的关系中，也许这段关系曾经很甜蜜；

· 你无法学习用新的应对方式来处理新的事物，就因为旧的应对方式曾经很有效。

一句话：你没法结束，因为你怕疼。而有时候，害怕结束，会让事情变得更加不可收拾，而你也会失去一些发展自我的机会。

今天的课到这里就要结束了，好在这节课的结束，也意味着下节课的开始。

陈海贤

留个思考题：你是否也经历过，或正在经历艰难的结束呢？欢迎留言跟我们分享。

下节课，我们来讲结束后的一个阶段——迷茫。

我们下节课再见。

改变

第35天



自我的发展需要空间。
就像装修一所房子，
你需要先把旧家具搬出去，
才能把新家具搬进来。

只有先结束、先放弃，
才能为新的发展腾出空间。
所以，转变是从结束开始的。



陈海贤 · 自我发展心理学

来自「得到」APP

36丨迷茫：如何孕育新自我？

上节课，我们讲到了转变的第一个阶段——结束。这节课，我们继续来讲转变的第二个阶段——迷茫。

迷茫源于意义感的缺失

很多人说，当他们真正结束的那一刻，他们的感觉不是焦虑，而是解脱。因为他们知道，他们已经从某个困扰他们的问题中解脱出来了。

可是，结束不是答案，相反，它会给我们提更多的问题。结束之后，迷茫就来了。

我听罗振宇老师讲过，他从央视离职以后，有很长的一段时间惶惶不可终日。大部分结束，都伴随着这样一段空虚和迷茫的时期。

很多时候，我们害怕结束，不仅是害怕结束带来的损失，而且还害怕结束之后，那一段空虚和迷茫的时期。

这种迷茫是怎么来的呢？

人的意义感有两个重要来源， 一个是目标感。

人是通过有价值的目标把自己的现在和未来连起来的。如果没有目标，人们的工作和生活都会变成一种凑合的状态，这时候，他们就会变得空虚，缺少力量。

意义感的另一个来源， 是人际关系。

事实上，人的意义感是在关系中编织出来的。如果你在生活中很孤独，缺少亲密关系，你不知道谁真的在乎你，你同样会觉得空虚和无聊。

说到这儿，你可能已经明白了，为什么结束以后，会紧跟着一段迷茫的时期。

因为，当我们跟原来的关系、原先的身份、原来的目标脱离的时候，我们也暂时失去了产生意义感的土壤。旧的生活已经过去了，而新的生活还没有到来。

你被留在一段很特别的意义感的真空里，不知道自己身在何处，会去往哪里。

迷茫中的三种典型心理

那么，对转变来说，这种迷茫又有什么作用呢？

我觉得，它像是一个特别的容器，只不过这个容器不是空间，而是你一个特定的人生阶段。在这个容器里，你需要整理过去，孕育未来。

我很难想象，一个人在经历结束以后，马上就能重新开始，完成重要的转变。可是，空虚和迷茫毕竟还是很难忍受的。所以人们就会产生一些典型的心理反应。

第一种反应： 人们试图回到过去。

我说的回到过去，不是行动上的。毕竟我们在理智上也知道，一旦做了某些决定，就再也回不去了。

但是在心理上，我们却会以各种方式跟过去建立联系。其中一种常见的形式，就是拿现在的生活和过去的做比较。

我有一个朋友，毕业以后留在美国的一个投行工作，工资不错，还给自己租了一个很漂亮的房子。

可是刚工作不久，她就很不幸地没抽到工作签证，不得不在一年之后回国。可是回国以后，发现在北京找理想的工作不容易，而且国内公司给的工资也比原来的差了一大截。

那段时间，她在北京西二旗一个老小区租了一个房子。房子很小，已经有30年房龄了，没有电梯。房间墙上的石灰看得很清楚，厕所和厨房的水池都是黄黄的。

她经常盯着斑斑驳驳的墙面想：前几个月我还住着一个那么好的房子，为什么现在却只能住一个这样的房子了？想着想着，她就会很恍惚，觉得人生就像一场梦一样。

结束通常意味着损失，而损失常常会带来巨大的痛苦。迷茫期需要我们去消化和适应这种损失。

如果这种痛苦进一步加剧，我们不仅会把过去跟现在做比较，还会有另一种想回到过去的形式，那就是后悔。

很多身处迷茫期的人，会不停问自己：

“为什么别人的生活能这么安稳，我的生活却要这么折腾？”

“我是不是做错了什么，是不是我自己有问题，才会经历这些？”

这不是你的心理素质差，而是大脑应对结束和迷茫的方式。

大脑会本能地抗拒这种变化，让你尽快回到那张“意义之网”上，哪怕你心里知道，原先的那些意义，已经不再适用于你了。

我以前看过一篇文章，说弘一法师刚出家的时候，发现寺庙生活不像自己想象的那样，也是跟朋友表达过犹豫的。是朋友的劝说，加上他自己的坚持，才慢慢把心安下来，逐渐走上了佛法精进的道路，成了一代名僧。

你看，连弘一法师这样的高僧大德，都会有这样想回到过去的心理，更何况我们这些凡夫俗子。

迷茫期是痛苦的。所以我们想尽快逃离迷茫，回到过去。可是，当我们发现自己已经回不去的时候， 我们就会有第二种反应： 尽快结束迷茫，到达未来。

经常有朋友这样问我：

“我刚从一个新工作中离职，现在觉得情绪低迷，没有目标。我怎么才能尽快找回积极的心态，重新开始新生活？”

显然，他并不适应这段迷茫的时期，这让他觉得慌张。

如果我们不能尽快找到目标，就会不停地责怪自己：“我怎么这么无能，是我心理素质不好，连这点事都过不去。”

更进一步，他们会尽快选择一个开始。比如，马上找一份自己也不喜欢的工作，或者在分手以后马上陷入另一段恋爱，来逃避这种虚无和迷茫的感觉。

他们会不停地暗示自己：我已经好了，我已经好了，只是偶尔冒出来的空虚会让他们知道，因为躲避这种迷茫期，他们的转变，也在中途就终止了。

有时候，我会跟这些朋友说：

“也许在转变的这个阶段，我们就是需要低落和迷茫。转变有它自己的节奏，就像你没法略过冬天去经历春天一样，如果你急着让自己更积极、更充满自信，这反而会打破转变的节奏。

这段时间，也许你可以允许自己难过，允许自己无所事事，你只要耐心等待，看看会不会有什么新变化发生。”

既然回到过去和来到未来，都既无必要，也无可能，如果就呆在迷茫中，会怎么样呢？

这时候，人们就会有第三种典型的心理反应：他们的精神生活，开始变得敏感起来。

曾有个读者给我写信说，以前，她是一个很理性的人，平时只读一些“有用”的书。可是在那段迷茫期里，她能够静下心来看以前根本看不下去的文学作品了。

她说：“在我自我怀疑、自我否定，远离人群的时候，看到有人把这种痛苦、挣扎，还有可能的救赎诉诸文字的时候，就觉得自己一点都不孤单了。”

我猜，她可能在这些伟大的文学作品里，寻找到了新的意义。

我认识的另一个读者，因为最终发现自己并不喜欢所学的专业，在博士二年级的时候，从一个很著名的高校退学了。

他回家休养了一段时间，每天早早起来，一边跑步，一边听Beyond的歌。

原先他并不是一个多愁善感的人，可是在那段时间，听到Beyond在《海阔天空》里唱“多少次迎着冷眼与嘲笑，从未放弃心中的理想”这样的歌词，经常会泪流满面。

对精神生活的敏感并不是简单的矫情或者抑郁。

当人们从原有的意义中脱离出来以后，在新旧交替的阶段，他们获得了一种空间，跟一个更深更广的精神领域建立起联系，从更本质的视角来审视自己的生活。

也许人们在这个阶段体会到的东西，就是佛教说的无常，带着一些通透和悲悯。

在迷茫期，看起来什么都没有发生，它却是重要的。在这段时期，旧的意义，在被慢慢清理掉，那些新的意义，正慢慢长出来。

就像萧索的冬天在积蓄春天的力量，迷茫期也在积蓄重生的力量。

有无相生，如果说迷茫期是“无”的话，“无”里面有一种张力，蕴蓄着“有”。作为一段特殊的容器，这段迷茫期里，有过去自我的结束，也有未来自我诞生的种子。

这一讲，我们讲到了转变期的迷茫。我们讲了为什么会迷茫，以及迷茫期三种典型的心理反应：

1. 人们会试图通过比较和后悔回到过去；

2. 通过尽快重新开始达到未来；

3. 人们在迷茫期时会变得更敏感。

这节课讲得有点模糊。万一你没太明白，也没关系，迷茫期本来就不是那么清晰的。可是如果你现在身处迷茫期，或者曾经身处迷茫期，我觉得你会懂。

既然已经模糊了，干脆再模糊一点。最后，我想用一段散文来结束这一讲。

这是里尔克（Rainer Maria Rilke）《给一个青年诗人的十封信》里的一段话，也是上面那位在迷茫期开始读文学作品的读者推荐给我的。里尔克说：

“病就是一种方法，有机体用以从生疏的事物中解放出来；所以我们只须让它生病，使它有整个的病发作，因为这次是进步。 亲爱的卡普斯先生，现在你自身内有这么多事情发生，你要像一个病人似的忍耐，又要像一个康复者似的自信；你也许同时是这两个人。并且你还须是看护自己的医生。 但是在病中，常常有许多天，医生除了等候以外，什么事也不能做。这就是（当你是你的医生的时候）现在首先必须做的事。”

里尔克的这段话说的是：病是有机体让自己康复的方式，就像迷茫是让我们重新清晰的方式。

假如我们要为转变期的迷茫寻找一种意义的话，这就是它的意义。

陈海贤

你身边有正处于迷茫的朋友吗？请把这节课分享给他， 也许对他会有帮助。

改变

第36天



在迷茫期，
看起来什么都没有发生，
它却是重要的。

在这段时期，
旧的意义，被慢慢清理掉，
而新的意义，正慢慢长出来。



陈海贤 · 自我发展心理学

来自「得到」APP

37丨重生：如何重建全新的自己？

上两讲，我们说了转变的前两个阶段——结束和迷茫，这一讲我们来说说转变的最后一个阶段——重生。

重生：重新出发

如果你经历过大病初愈，你一定有过这种感受。虽然你的身体还有些虚弱，可是，它又是元气十足的。一些迹象表明，你已经是一个新的人了。你终于要带着全新的身体，重新出发了。

转折期的重生，就是这种感觉。

前几天我重温了褚时健的传记，这是我们时代一个著名的重生的例子。

72岁的褚时健，从声名赫赫的企业家，亚洲烟王，忽然沦为了阶下囚。心爱的大女儿，在监狱收押期间自杀。那时候他在狱中也是一身的病，经常因为糖尿病晕倒。他身边的人，也许连他自己也以为，这辈子就这样结束了。

坐了三年牢以后，75岁的褚时健因为严重的糖尿病保外就医。

该怎么度过剩下的时光呢？有人请他去矿业公司当顾问，他回绝了。其他的烟卷厂请他重新出山，他也拒绝了。他不想再回到原先的行业去。

一开始他也不知道要做什么，所以做了各种尝试，甚至还尝试了当地的米线生意。直到他来到自己年轻时起步的哀牢山，才确定自己要种橙子。

他花了很长的时间修建灌溉系统，育种、栽树。我觉得，他选择农业，并不是偶然的，因为种植本身，就有一种重生的意义在。

当时王石去哀牢山看他，褚时健充满信心地指着一片小树苗说，5年以后，这些果树就能结果了。好像一点都不在乎，5年以后，他已经是80多岁的高龄了。

在他84岁的时候，褚橙开始在全国热销。而他，也从当年的烟草大王，一跃成为了今天的橙子大王。

也许你会惊叹，这样的重生究竟是怎么发生的？

从个体的角度，心理学里有一个词，叫心理弹性，说的是我们从灾难和挫折中复原的能力。在我看来，心理弹性的核心，就是培养容纳变化的思维。

这一点，我们在第二章思维的发展中有详细的介绍。这里，我主要想从转变过程的角度，讲讲重生的规律是怎么样的。

重生的第一要素：偶然

在我看来，重生有两个要素：第一个要素是偶然和意外，第二个要素，是另起炉灶。

先说第一个要素， 偶然和意外。

有时候，我们容易从机械的角度来看自我发展，相信如果我们的生活出了问题，会有一个写着一二三四的操作手册，让你来修复它。

可事实不是这样。

重生依靠的是生命本身的创造力，而这种创造力会和你所在的生活现实结合，产生一些奇妙的变化。

如果你问我，我怎么才能重生呢？我的回答是：我不知道。

事实上，我看到的重生故事，经常充满了很多的偶然和意外。可是细细想想，这些偶然和意外里，也包含着一些耐人寻味的必然。

你不会在结束和迷茫的时期就知道这个答案。可是，当它出现的时候，你是能认得它的。你甚至会觉得奇怪，自己怎么从来没想到呢？

回想刚刚我们讲的褚时健的例子。

在监狱里经历结束和迷茫期的时候，褚时健也不会知道自己的未来。他在狱中服刑，一个堂弟在种橙子，请教了他一些经营的问题，并给他带了一些橙子。

后来他去堂弟的山上参观，觉得种橙子这件事，是可以做的，这就是一种偶然。

可是，哀牢山是他原来起步的地方，他在那边当过知青。而他原来在烟草公司工作的时候，是有种植烟草的经验的，当初红塔集团就是因为他科学的烟草种植方式起家的。

这么说，这个偶然又和他以前的生命中的重要经历和资源联系起来了。这又包含了某种必然。

巴西经典寓言式小说《少年牧羊人和他的奇幻之旅》里有一句话，说："当你全心全意地做一件事，全世界都会来帮你。"

当然这句话过于唯心了。可是很奇怪的，在很多人经历了迷茫以后，确实会有一些意外的机会到来。

· 这些意外像是，当你经历了工作的迷茫期以后，偶然遇到一个多年没联系的朋友，告诉你他们公司正好有个适合你的职位空缺；

· 或者像是你在分手以后，去了一个你本来不想去的聚会，意外地遇到了一个你情投意合的人；

· 或者是你偶尔看到一本书或者听到一个课，这个课能解答你心里一个长期的疑惑。

重生总是充满了意外，没有什么重生是完全规划好的。这是因为，生命本身就不是能完全规划的。

可是，重生又和你以前的生命经历，有着某种特别的联系，让这一切看起来，像是命中注定。

我在上节课讲的那个从美国回来，对着斑斑驳驳的墙想着"为什么我几个月前还住在一个漂亮的房子里，现在只能住这种房子？"的朋友，她是经历了一段时间的迷茫以后，去一家咖啡厅看书时，偶然听到隔壁有人在打电话，讲的是她感兴趣的内容。

于是她前去搭讪，跟那个人聊了聊，后来她就加入了得到，成为了我这门课的主编。

我的另一个朋友，原来在一家IT公司工作。可是他并不喜欢IT公司的工作。后来，他到一些网站上写一些东西，开始被一些人知道。

有一天他就想，如果从公司离职了，我能做什么呢？

他想过很多谋生的手段，开咖啡厅、开书店之类。经过了一段时间的迷茫，网站上写作的经历给了他一些思路。他决定先写一本书。

用一年的时间写一本书，这也是一个冒险的举动。要知道，那时候的图书市场也并不景气，很难对一个新人作者出的一本书抱有什么期

待。

结果那本叫《精进》的书卖得很火，把他变成了一个知识IP。然后第二年，知识付费的经济开始起来了，他获得了更多的资源。这可真是“当你全心全意地想做成一件事，全世界都会来帮你。”

所以你看，重生中有偶然，而这种偶然又包含着必然。

重生的过程就好像，原先你身上存在着很多个自我，其中某个最主要的自我，因为他自身的限制被剥离了，而另一个原来你觉得微不足道的自我，却成长了起来。

因为他符合你内心的价值观，也符合外界环境的需要，忽然有一天，他就变成了你的主要身份。

重生的第二要素：另起炉灶

另起炉灶的意思就是，你需要跟原先的目标分离干净。既不是想着避开原先的伤痛，也不是想着去弥补损失。只有这样，你才能重新开始。

我曾经讲过，结束的过程也是一个脱离的过程。这个过程很痛苦，因为它通常都包含着损失。

可是，如果我们总是想着怎么弥补损失，那我们就还没有从上一件事情中结束。

重生需要一种容纳变化的能力，也需要我们把原先的经历放下的能力。有时候，只有承认损失，我们才能真正放下，重新开始。

我离开浙大的时候，浙大正在分房子，我的名字就在分房人员的名单上，还挺靠前的。这件事一直是我心里的一个痛。

所以有很长一段时间，我就经常看那边的房子，关心房价，想着怎么挣钱，去那边买一套新房子。

后来我跟一个心理咨询师前辈聊天，他说，你辞职最大的风险，不是损失了这套房子，而是老想把它挣回来。

后来我慢慢领悟到了，他说的是对的。

有时候，结束了就是结束了。如果你一直惦记着弥补损失，你就没有

办法结束，重新开始。

这跟我们所倡导的文化并不相同。我们的文化总是在倡导从哪里跌倒，就从哪里站起来。它背后的潜台词是：坚持是勇敢的，而放弃是懦弱的。

可有时候，你还得学会，从哪里跌倒，就在哪里趴下。认栽了、承认失败了，才会发现，原来还可以换个地方，重新来过。

如果不放下原先的东西，你就看不到新的可能性的。放弃并不比坚持容易。它同样很需要勇气。

我所看到的大部分转变和重生的故事，都不是直线式的反败为胜，而是另起炉灶。

看看褚时健的故事，他从监狱出来的时候，并没有去另一个烟草公司当顾问，重操旧业。如果他一心想着怎么利用自己原有的经验，打败自己原先创立的烟草公司，那我觉得他也还没有结束。

他选择了完全不同的行业，重新开始。

我那个朋友从公司离职以后，也没有去找另一份更高薪的工作，弥补离职带来的损失，而是选择写作。这也是另起炉灶重新开始。

说到这里，我已经讲完了转折期的三个不同阶段：结束、迷茫和重生。我想请你一起思考一下，转折期的重生到底是什么？

我认为，重生的本质是心理结构的重组过程。

· 在结束阶段，我们从原先的环境、身份和目标中脱离；

· 在迷茫阶段，我们会跟更深更广的精神领域建立起联系；

· 而在重生的阶段，我们获得了一种新的目标，一种新的认知结构，一种新的意义感。

相比于原先的认知结构，新的认知结构会变得更有智慧、更能容纳损失和变动，也更能适应新的现实。

同时，重生也是人生重组的过程。

那些我们人生中腐朽的东西，已经在变动中去掉了，而我们原先人生

中有活力的部分，被保留了下来，并进一步扩大。

我们有了新的身份、新的事业、新的自我，我们重新出发，变得更加灵活和坚韧，直到下一次转变的到来。人就是在这样艰难的转变中，变得深刻而复杂的。

改变

第37天

人就是在艰难的转变中，
变得深刻而复杂的。





陈海贤·自我发展心理学

来自「得到」APP

38丨职业转变：如何应对工作变动和职业转型？

在前面的几节课里，我讲到了转变的三个心理历程：结束——迷茫——重生。接下来，我想分别讲讲生活中最常遇到，也是最重要的三种转变——工作的转变、关系的转变和创伤后的转变。

这一讲，我们就先来讲：工作的转变。

真实的自我存在吗？

我们生活在一个充满变动的时代。工作的变动，就是我们经常遇到的变动。

这也难怪，工作不仅是我们参与社会的途径，也是塑造自我、体现自我价值的途径。所以，我们每个人都希望自己能找一份好工作。

可是什么是好工作呢？

每年毕业季，很多优秀的大学生都会想去那些赚钱的行业、赚钱的大公司。有时候他们会说，进这些公司很难，因为竞争很激烈。

可是从另一个角度，这样的选择并不难，因为你不需要去思考我真正想要做的事情是什么，并根据自己的思考，做出独立的选择。

当然了，我觉得年轻人在职业选择上走常规的路，积累一些职业经验也是必要的。

可是我也见过很多人，有了一定经验以后，开始困惑：这个工作真正是我想要的吗？我真的要以这种方式过一生吗？很多人由此开始了艰难的职业转型。

这些年，我看到很多周围的人完成了，或者正在进行职业的转型。

有从IT男变成了一个作家的，有从公司高管变成心理咨询师的，也有从程序员变成木匠的。

有些职业转型跨度没那么大，可能只是从一个公司的部门换到了另一

个部门，但是所经历的心理历程是类似的。

职业转型绝不是找一个能赚更多钱，有更大职业发展的工作那么简单。每一个职业背后，都有一个自我。

· 在公司做运营，这是一个自我；

· 在机关单位当公务员，这是一个自我；

· 在大学当老师、创业或者做一个自由职业者背后，都有一个自我。

这个自我关系到别人怎么看待我们，我们怎么看待自己，也关系到我们会怎么行动、思考和感受。

所以，职业的转变的过程，就是新旧自我更替的过程。而这，也是职业转变最难的地方。

前段时间我遇到一个来访者，她在一家IT公司做产品。产品的工作有很多的沟通，有时候也要去争取资源，可是她觉得自己不擅长这些。这让她有很多的烦恼。

她问我，自己是不是选错了职业，是不是更适合做那种有创意的、设计类的工作。我问她为什么这么想，她说，以前做过一个职业倾向测试，好像说自己更适合那一类的工作。

很多人都有类似的想法，通过类似职业倾向测验这样的工具，来发现真实的自己，然后根据这个真实的自己来规划自己的职业选择。

这种思维方式的问题在哪里呢？

我觉得，问题在于，当我们说发现真正的自己时，我们正在以一种静态的方式看待自我。

我们假设，自我是一个已经成型了的东西，只不过它被类似纱布之类的东西遮住了、蒙蔽了，所以你看不到它。而你所要做的，就是把遮住自我的纱布拿开，看清楚真正的自己是什么样的，然后根据这个真实的自我做出合理的职业选择。

而实际上呢？

在你做出选择之前，根本没有所谓“真实的自我”。所谓“真实的自我”，是在你寻找和选择的过程中，逐渐形成的。

选择一个“可能的自我”

与真实自我的假设相反，斯坦福大学认知心理学家黑兹尔·马库斯（Hazel Markus）提出一个关于可能的自我的理论。

这个理论说：与所谓的真实自我不同，我们每个人身上都存在着很多可能的自我。

这些可能的自我，有些是我们梦寐以求的理想化的自我，有些则是我们非常厌恶的、不愿意去扮演的自我。

这些不同的可能自我，在你的内心展开激烈的斗争。它们好像在对你喊：选我选我。你选了其中的一个自我，那另一个自我就会不断衰退直到消失。

而职业转型的过程，就是选择其中一个可能自我，让它跟真实的世界发生互动的过程。

如果这个可能的自我在现实中是适应的，那它就会逐渐成长起来，变成真实的自我。如果它不适应，那我们可能就要换一个可能的自我，重新做类似的尝试。

如果你已经转型成功了，回过头来，你会有一种“一切理当如此”的感觉。可实际上，在萌芽期，这些可能的自我只是你心里的一个念头。

以我自己为例。

我博士毕业以后，在浙大的心理中心工作。那里有我喜欢的部分，比如聪明的学生、教学和咨询，也有我不喜欢的部分，比如事业单位通常会有的种种约束。

我这个人生性自由，不习惯被约束，只想钻研自己的业务，对行政的东西总是不太上心，这给我自己带来了一些麻烦。

偶尔我也会冒出一个念头：我要不要辞职，去做一个自由执业的心理咨询师？

可是这只是偶尔想想。如果你那时候告诉我说，一年以后我会从浙大辞职，我一定会觉得你是在胡说八道。

一个小小的种子，最开始是不起眼的，它只是在安静的角落。

可是，一方面，我因为在网上写一些文章，被越来越多的人知道，另一方面我在工作中所受的束缚越来越多，我开始变得心浮气躁，经常觉得很疲惫，觉得别扭，做什么事都不顺。

这时候，这个偶然产生的念头，就逐渐变成了一个需要认真考虑的选项。

回过头来，也许你会觉得，这个念头是重要的，它像是在冥冥之中提示了你自己要走的路。这有一定道理，但也不是绝对的。

事实上，当时的这个念头，只是一个小小的可能自我。

念头的成长需要尝试

那么，一个可能的自我，是怎么从一个念头逐渐成长为一个可能的选择的呢？

我觉得有两个原因。

第一个原因， 是这个可能的自我是符合你的价值观的。也就是说，它对你有某种特别的吸引力。你对它有某种特别的亲近感。

第二个原因， 是你需要去尝试它，它只有在实践中，才会逐渐变得清晰起来。如果没有尝试，这个可能的自我就不会有发展。

以往我们会有一种观点：觉得职业转型是先了解自己，然后根据自己的个性做一个计划，并逐步去完成。

可实际上呢，职业转型是一个试错过程，中间有很多的反复和纠结。

在这个过程中，你的计划通常是派不上用场的。只有尝试的反馈能告诉你，你对未来职业的设想到底是对是错，如果要改进，更真实的路在哪里。

我还记得，当我有了做自由执业的心理咨询师的念头以后，我就开始在外面张罗做一些收费的心理咨询。

今天听起来这是一件容易的事，可是当时呢，迈出尝试的每一步，都是对自己心理舒适区的小小的突破。

我最开始收费做咨询，甚至有些不好意思，收得也比较便宜。慢慢的，我发现我已经有稳定的咨询客户群了，找我咨询需要排队了。

这个时候，那个自由执业的咨询师的角色才变得越来越清晰了。它越来越成为了一种可能的选择。

并不是所有的尝试都是顺利的。有时候，尝试需要兜兜转转很长时间，你才能看到一个可能的自我朝理想的自我转变的影子。

这时候，我们就进入了一个新的时期——自我的过渡期。

在这个过渡期，新的自我和旧的自我在一起共存、竞争，逼迫你做一个选择。而你会不断跟自己讨价还价，拖延做选择的时间。

这种拖延，既是因为放弃那个旧的自我所带来的损失，更是因为我们对不确定性的恐惧。这种焦虑，是我们面对结束的时候经常会遇到的。

比如我当时就想：那我就不能业余做做咨询吗？我就不能等过几年学校分了房子，一切都稳定了再出来吗？

当我从浙大离职以后，我也没有马上成为一个自由职业者，而是去了另一个高校短暂地工作了一段时间。我当时想的是：反正在高校很自由，只是上两天课嘛，我就不能上完两天课，剩下的时间就做自己的事吗？

现在想来，其实不是我不知道自己应该怎么选择，而是我心里害怕。

在过渡期，旧有的自我和新的自我还在不断地此消彼长，你会一直处于撕裂的、焦虑的状态，直到某个契机告诉你，你不能再逃避你的选择了。这时候，真正的转变来临了。

这就是职业转型的过程，从萌芽期的念头，到不断地尝试，再到新旧自我相互撕扯的过渡期，一直到职业转型的完成。

这个过程通常是漫长的，而且有时候会付出巨大的代价。

可是，如果不去响应内心的召唤，在你厌倦却不得不去上班的那一刻，在你半夜醒来的那一刻，在你偶尔失神的那一刻，你就会意识到，自己因为没有接受人生的挑战，而失去了一些重要的东西。

那职业转型期完成以后呢？

我有个朋友，大学时就开始玩音乐。大学毕业以后，因为父母的要求，开始经商，最成功的时候公司里也有两三百人。

在他35岁的时候，他把公司卖掉，重新开始做音乐。我问他当商人和当音乐人有什么区别。他说：

“以前我当商人的时候，跟人介绍自己，说我是某某公司的老总，心是很虚的。出入商务场合，总要再三给自己壮胆，才能劝服自己就属于这里。

但我当了音乐人以后，就再也没有这种感觉。跟别人介绍说自己是做音乐的，一点都不别扭，心里踏实极了。”

也许，我们在职业的转型中，兜兜转转吃这么多苦，最终想要的，也就是这样一种踏实的感觉。因为我们知道，这个踏实的感觉里，有我们真正想要成为的自己。

总结一下，这一讲我们聊了工作的转变。

我们每个人身上都存在着很多可能的自我，而职业转型，就是选择其中一个可能自我，让它跟真实的世界发生互动的过程。

如果想让这个可能的自我从一个念头逐渐成长为一个选项，你需要去尝试它，让它在实践中变得清晰。

陈海贤

如果你有什么职业转型的故事或困惑，欢迎在留言区跟我分享。

下节课，我们会讲另一个重要的转变——关系的转变。

改变

第38天

如果不去响应内心的召唤，
在你厌倦去上班的那一刻，
在你半夜醒来的那一刻，
在你偶尔失神的那一刻，
你就会意识到，
自己没有接受人生的挑战，
失去了一些重要的东西。





陈海贤 · 自我发展心理学

来自「得到」APP

39丨关系转变：如何处理关系中的失去？

上一讲，我们聊了工作的转变，这一讲，我们来聊聊另一种重要的转变——关系的转变。

在第三章“关系的发展”里，我曾讲过，关系是幸福感和意义感的来源，关系里有我们的喜怒哀乐、爱恨情仇。也因此，关系的转变会带来巨大的情感冲击。

关系的转变中，最痛苦的就是关系的结束。

所以，这一讲我们就来聊聊，怎么应对关系的结束。

结束是一种特殊形式的死亡

失恋、离婚，或者亲爱的人离我们而去，总会给我们带来巨大的痛苦。

自我是以关系为载体的，所以，当我们结束一段关系的时候，我们不仅失去了关系中的他，也失去了关系中的那个自我。

如果你曾对她温柔体贴百般呵护，那在重新建立一段新关系之前，那个温柔体贴百般呵护的你也随着这段关系消失不见了。这也是为什么，人们总是把关系的结束，与死亡相类比。

结束就是一种特殊形式的死亡。它伴随着不可逆的失去，这种失去会给我们带来巨大的情感冲击，让我们很难看到重生的可能。

失去了一段关系，意味着你失去了一个自我。这种失去又不像从一块完整的饼里掰下一个块那么简单，它同时会改变剩余的部分。

因为，当这段关系在的时候，你会给这段关系赋予很多的意义。

你也许会想，自己是被缘分眷顾，才有两人的相遇。你很有才华或魅力，才会吸引到她，这些都变成了你自我概念的一部分。可是，随着关系的结束，你这部分跟这段关系有关的自我概念，也不得不重新修

改了。

有人说，从爱一个人到不爱一个人，就好像原来那个人浑身上下都被光笼罩着，现在，这个光没了。

原来在一段关系里，你自己和对方都是闪闪发光的。现在光没了，你要怎么重新看待自己，重新看待这段关系呢？

原先神奇的缘分会变成命运的恶作剧吗？

原先的魅力会变成“我就是这么容易被骗”“没有人会真的爱我”的证据吗？

所以哪怕已经分手的恋人，也还要问一句，“你到底有没有爱过我”，这个问题的答案是很重要的。

虽然它改变不了分手本身，但对分手以后他会怎么看待自己、看待两人的关系却至关重要。

在关系转变的过程中，我们的头脑会变得非常混乱。

也许前一秒你还在想：无论是不是离开，我都会爱你一辈子，我永远都忘不了你。后一秒你就会想：你怎么能这么冷酷无情，像你这种人渣，我这辈子都不想再见你了。

前一秒你还在想：虽然要离开，但是我很感谢上天让我们相遇。后一秒也许你就会想：我是做了什么孽，上天要这样惩罚我。

当这些混乱的想法来临的时候，你要知道，这不是你疯了，而是大脑在艰难地处理这段失去，从中整理出关于关系和自我的新认识。

抗拒结束的三种方式

和其他的转变一样，关系的转变也会经历结束——迷茫——重生这三个阶段。在结束的阶段，我们的头脑会以各种方式来抗拒结束。

在这里，我想说说三种典型的方式。

第一种拒绝结束的方式， 是对挽回的幻想。

经常有来访者因为失恋来找我。他们跟我说完他们的各种痛苦之后，就会翻出对方的微博、微信的聊天记录。我知道，这是因为他们希望

我来判断他们是不是还有可能在一起。

这时候我会说："不好意思，我并不擅长通过这些来判断一个人，我不会比你更了解他。"

他们就会说："你不是学心理学的吗？怎么会不知道呢？"

有些人会直接问："那你能不能告诉我，我能做什么来挽回这段关系呢？"

我只好说："我也不知道。在一起需要两个人做决定，可是离开，只要一个人就可以决定了。如果对方真的决定了离开，那你做什么，都是没有用的。"

这是在关系里，我们很难接受的一个事实。

如果你是被离开的一方，那这段关系是不是结束，并不是你来决定的。如果对方去意已决，你再做任何事，都不能帮你挽回这段关系，只会增加对方的负担。

当然我也并不是说一分手，就没有复合的可能了。我只是说，复合不复合，不再是一件你能决定的事了。而现在，你只能去忍受这种不确定性了。

第二种拒绝结束的形式， 是把对方和关系理想化。

其实一段关系逐渐走向结束，一定是有原因的，如果两个人真的不合适，那结束也未必不是好的选择。

可是在有些时候，出于对失去的恐惧，这段失去的关系在你的头脑里又变得光芒四射起来，对方也忽然变得异常理想，以至于你会不停哀叹：没有把握好这段关系，我再也找不到一个像他那么好的人了。

这其实是大脑玩的把戏。它在用这样的方式督促你去挽回这段关系，以避免结束。这会让你没法客观地看待这段关系，从而增加了结束的痛苦。

我有一个来访者，老公接二连三地出轨，还经常不回家。两个人陷入了很长一段时间的争吵和猜忌。到后来，她实在忍无可忍，选择了分手。

可是离婚以后，她却不停谴责自己，觉得是自己没处理好，才把事情

搞砸了。哪怕我一再跟她说，这并不是她的错，也无济于事。

后来我才慢慢理解，她像是一个记忆的剪辑师，把关系中所有好的片段都剪辑下来，拼接成了一段完美的关系，而把关系里那些背叛、伤害都排除了。

这种理想化为我们保留了关系的美好，同时也增加了结束的困难。

所以，如果你正结束一段关系，你也可以提醒自己：你所失去的，并不是一段完美的关系，无论你把它想得多美好，它都不是。

如果这段关系本身已经充满了厌倦和冲突，其实谁提出的结束，并不重要。

第三种拒绝结束的形式， 是让自己沉浸在悲伤的情绪中。

情绪是有对象的，悲伤虽然不好受，但它也是一种联系的方式。

我有个来访者，和前男友分开快三年了。每天上班的第一件事，仍然是打开前男友的微博，看看他在做什么，固定得像一个仪式。

前男友的微博里会有老婆孩子的照片，会有现在的生活，当然不会有她的痕迹了。每当看到这些，她都会黯然神伤。

我一直不明白，她为什么非要用这种方式让自己悲伤。直到有一天她跟我说：

“我在前男友那边已经找不到感情的痕迹了。如果我还悲伤着，说明这段感情还在。如果我也好了，那这段感情就真的结束了。”

她宁可让自己悲伤，也不愿去承担结束的痛苦。因为后一种痛苦，要疼得多。

我听到另一个姑娘跟我说过类似的话。她说：

“失恋了。但我却不想结束，不想从痛苦中走出来，觉得结束像是一种背叛，哪怕痛苦也宁愿留在过去。”

停留在过去有什么好处呢？

大概是，它还会在我们的心里生起一些虚幻的希望，我们借由它来对抗孤独。而承认了结束，就是从心底承认我们已经永远失去了所爱的

人。

可是，就像我们在前面所讲的，如果不经历结束和迷茫，你又怎么能迎来关系里的重生呢？

如何接受结束？

那最终，我们是怎么接受这种失去的呢？

心理学家库伯勒·罗斯（Kübler-Ross model）曾经研究过一些重症患者的心理。她说，这些重症的患者接受自己生病要经历五个阶段。

其实，这五个阶段也适用于接受像分手这类关系的结束。

第一个阶段， 是否定。我们不相信关系真的会结束，还以为只是跟过去一样吵架而已。

第二个阶段， 是愤怒。觉得自己被欺骗、被抛弃了，哀叹为什么是我们遇到这样的事。我们会不停地指责对方，就好像对方不仅没有永久地离开，还会回来接受我们的指责一样。

第三个阶段， 是讨价还价。想着也许对方会改变，也许我们可以等待，也许我们还有机会在一起。

第四个阶段， 是抑郁。这就是我们在前面所讲的迷茫期。

第五个阶段， 我们的心才会慢慢重归平静。

我喜欢的一个日本电影《情书》，讲的正是关于怎么接受结束的故事。

电影里的女主角博子一直走不出未婚夫登山去世的阴影。故事的结尾，博子的新男友带着她，去了她未婚夫遇难的雪山。哪怕在山脚下，博子还拉着新男友的手不安地说：

“这太过分了，我们会惊扰到他的，我要回去。”

可是那天早晨，当博子看着远处圣洁又安宁的雪山，压抑已久的悲伤终于痛快地释放了出来。她跑向雪山，对着雪山一遍遍大喊“我很好，你好吗？”泪流满面。

那一刻，她终于愿意去直面逝去的悲伤。而她的新男友，就在雪山这

边，微笑地看着她。雪山那边的结束，和雪山这边的开始，生活在让人心碎、又带着奇怪安宁的悲伤中，滚滚向前。

所以，该怎么接受结束呢？

去承认损失、去哀悼、去迷茫、去失声痛哭，然后去固执地相信，会有新的未来从生活中长起来，哪怕我们现在还看不到这个未来。

这一讲，我们谈了一个略有些忧伤的话题，关系的结束。我们谈了拒绝结束的三种形式，以及如何接受结束。

最后，我想说说我对结束的看法。

我们很容易对结束有这样的误解，以为结束了，就是没了，是这个人在我们的生活中从此消失不见了。

也许确实，一段关系的结束意味着你再也见不到它了，但是结束也并不意味着消失。关系会一直存在。只不过，以前是我们存在于这段关系中，现在，是这段关系存在于我们心中。

当你从失去的关系中重生以后，你就重新获得了这段关系，在你对往事的回忆里，它变成了你内心柔软的角落。

陈海贤

今天的课就到这里，如果你有什么关于结束的感悟或者故事想跟我分享，欢迎在留言区留言。

下节课我们会讲讲，在转折区经常会遇到的难题——怎么做选择？

我们下节课见。

改变

第39天



该怎么接受结束呢？

去承认损失、去哀悼、
去迷茫、去失声痛哭，
然后去固执地相信，
会有新的未来从生活中长起来。







陈海贤 · 自我发展心理学

来自「得到」APP

40丨转折期选择：依据经济模型，还是心理模型？

上两节课，我们讲了工作和关系中的转变。几乎所有的转变，都会有一个讨价还价、新旧自我共存的时期。

- 该继续学业还是该放弃学业？
- 该在本行业深耕还是该转行？
- 该继续这份工作还是该辞职？
- 该继续这段关系还是该分手？

在转折期，这些选择都很让人纠结。

今天这节课，我想专门讲讲在工作和关系的转折期，我们应该如何选择。

经济选择还是心理选择？

其实，这是一个很难回答的问题，因为每个转折期遇到的具体抉择会非常不同。

从我的来访者、我身边的朋友，以及自己的转折经历，我总结出了选择的两个原则，想分享给你。

选择的第一个原则， 是要想清楚我们究竟做的是经济选择，还是心理选择。

这是什么意思呢？我来说个例子解释一下。

曾有一个读者给我写信，说自己原来在一个小城市创业做英语培训。当工作步入正轨了，她就想：是该到杭州创业呢，还是继续在这个小城市工作？

到杭州呢，因为读书就在那里，有很多的朋友，自己也向往大城市的繁华和便利，但又担心大城市的压力和房价。待在原先的小城市呢，事业刚刚起步，步入正轨，工作也还轻松，但又很不甘心。

她不知道该怎么选择，因此来问我。

面对这样的选择，通常我们有两种思路。

一种思路，是把它当做一个经济选择。我们用经济学的模式来思考该怎么选择。

比如，我们会考虑风险、收益、机会、成本，各种利弊得失。需要说明一下，经济学的模型倒不一定只考虑经济的因素，它的核心特征是把各种好处和坏处做加减，然后进行比较。

在这样的决策模型中，我们想要的，就是怎么能获得更完备的信息，来准确地预测未来。

可是，这种决策模型也是有弊端的。

第一个弊端是，谁也没有足够的信息来预测未来。毕竟我们都是在信息不完备的情况下做出决策的。这也是我们困扰的原因。

第二个弊端是，在这样的模型中，其实你并没有做什么选择。你做的只是信息的计算和加工的工作。

换句话说，这样的选择是不需要“你”的，假如真有这样一个超级计算机，能对损失和收益的成本做精确的估算，任何人都能根据计算结果做出和你一样的选择：这就是比大小而已嘛。

另一种思路，我姑且称之为“心理选择”。在这种选择模型里，我们不再问将来可能的结果是什么，而是回到现在的选择本身。

如果我们把选择放到自我转变的背景上，把选择看作是不同自我的竞争，那我们就要想：每一个选择背后，那个可能的自我是什么？而我们自己，想要成为哪一个自我？

我发现，很多人在思考未来的时候，想的并不是经济上的得失。但是他们仍然会用经济选择的模型来思考。

我猜这可能是因为“成为什么样的人”这样的心理选择会比“我能挣多少钱”这样的经济选择要难一些。因为前一种选择，意味着更多责任，

意味着在不确定的状况下，为自我负责的勇气。

选择真正的含义，是要用承担选择的后果来体现的。

对于成为什么样的人这样的选择，你是没有什么人可以依靠的。这很容易让人焦虑，所以我们才会想从这样的选择中逃开，用经济学模型去寻找一个确定的答案。

可是你要知道，选择就是成就自我的第一步，你就是在用自己的选择，把自己塑造成那个想成为的自己。除非你是从自我发展的角度，否则就很难真正理解选择。

所以，当我们在做选择的时候，要非常清楚自己究竟是根据什么做出的选择，是经济选择还是心理选择。只有这样，你才知道该选择什么。

环境还是自我创造？

你可能会问，那选择也要照顾现实啊。如果我的选择完全不顾现实，那我岂不是用幻想来逃避现实吗？

这就是我想说的选择的第二个原则：从自我创造的角度去思考选择，而不是从环境的可能性去思考选择。

让我来举个例子。

我还在浙大工作的时候，曾经遇到一个学生。他来找我，问我是不是该从学校退学。

他刚刚从本校保送博士，到一个很不错的实验室。可是到了这个实验室后，他发现导师平时都忙自己的项目，很少给予他指导，但是要求很高。实验室的师兄师姐们也不太友善，竞争很激烈。而且毕业也很难，师兄师姐经常有延迟毕业的现象。

他觉得压力很大，找一个师兄商量，师兄就说你要退学早点退，等到博二博三就更不合算了。找父母商量，父母当然是坚决反对。这时候他来问我该怎么办？

要不要退学，这并不是一个容易的选择。

如果我们从环境的角度去思考，不外乎两种选择：要么我顺从环境。我从小就是一个听话的、循规蹈矩的孩子，我觉得应该听话。要么我

就反抗环境。既然老板和实验室让我不爽了，那我就应该离开。

或者，要么我能马上找到一个好工作，那我应该退学，既然我不知道自己要找什么工作，那我们就先忍着好好读。可是我们的内心还是很纠结的。

无论是顺从环境还是反抗环境，当我们这么思考的时候，我们都没有脱离开环境本身。这时候我们其实是在假设：

外在的环境是决定选择最重要的因素。当我们把选择的权力交给环境时，我们就没有在做心理的选择。这时候，你很容易被一种无力感淹没。

所以有时候，选择需要我们回归内心。

对于这个男生来说，该怎么做决策呢？

我觉得在这个时候，他不应该把这种犹豫当做选择的契机，而应该把它当做自我探索的契机。在这个时候，他最应该问的问题，并不是当前决策的各种利弊，而是我想要成为一个什么样的人。

自我的形成不是一个发现的过程，而是一个创造的过程。

就像你在画一幅画，你心里有关于这幅画的理念，这常常是很抽象的，你只有在一个个选择中，才能把它变成一个完整的现实。

如果我们用静止的思维想，也许我们会假设，冥冥之中已经有了两个完成的、不同的自我等待你去选择，或者有了两条已经形成的道路，一条比另一条更顺一些。

可是如果用过程思维去思考，你就会发现，自我的形成是一个完整的过程，你的选择，就是这个过程的第一步，也是创造自我的第一步。

而后面的很多步，要先等你走了这一步才会知道。

当你把选择放到自我形成的框架上，你跟原先选择的关系就不一样了。这并不是说，放到自我形成的框架上，你就不会犹豫了。

不是这样，决定仍然很艰难，但是你不会再被环境或者问题所支配了。

举上面的例子。

假如这个犹豫着要不要退学的学生将来的志向是要帮助非盈利组织做一些事情，实现助人的心愿，那他就需要思考：未来我要做的这个事情，需不需要博士学位，有这个博士学位会不会有更多帮助？

也许经过一番艰难的考量以后，他觉得不应该再读博士了，读博士没什么用，应该去积累一些社会工作的经验。那他就退学了。

或者，如果他觉得未来需要一个博士学位，那他继续读博士，都有可能。

当他这么思考的时候，有些事情已经有变化了：决定选择的力量不再来源于环境，而是他对自己未来的构想。不是环境让他做出这样的选择，而是他想成为的自己，让他做出这样的选择。

这时候，他跟这个选择的关系发生了变化。

首先， 他的选择不再是环境的产物了。

不是我喜欢这环境我应该坚持，我不喜欢这环境我不应该坚持。相反，环境，哪怕是不利的环境，都成了自我创造需要面对的现实，需要克服的困难。这样它就成了整体图景的一部分了。

其次， 在这样的框架下，我们对风险的感觉也不太一样了。

以前我们会把风险看作选择哪条道路的决定性因素——我们会在自己要的事情，和可能的风险之间寻找一个平衡。但如果我们把创造自我当做目标，那就没有风险这回事了。

曾有个人问我，自己拿到了一个工作的offer，也考上了研究生，不知道该怎么选择。

他说他想从事研究工作，但也担心放弃现在工作的offer，万一读完研以后找不到好工作，风险太大了。他对风险的觉知完全是根据两个选项的利弊来的。

但是，如果我们把选择放到自我创造的过程中，我们思考选择的方式就会不一样。这不是说我们就一定会选择读研，我们也可能选择先去工作。

但我们会这么考虑风险：我有没有足够的钱，来支撑我将来想要做的事业？

如果没有，那我还是可以先接受这个offer来挣钱，但我知道这不是因为我怕失去offer的风险，而是我的将来的事业需要钱的支持。

这时候，我们把风险当做了一个实现创造的条件，而不是最后的结果。

也就是说，如果我们坚定了选择的依据是自己要成为一个什么样的人，那么风险就不再是决定选择的因素，我们只会从它能否帮助我们实现自己的志向来考虑它。

总结一下，今天我们讲了在工作和关系的转折期中，你将如何面对选择。

我说了两个选择的原则：

第一， 想清楚自己要根据什么做选择；

第二， 从自我创造的角度去思考选择。

陈海贤

最后留个思考题：如果你最近遇上了什么选择难题，你该怎么用这两个原则帮助你思考呢？欢迎在留言区给我留言。

其实，有的时候，我们会遇到比工作或者关系的转折更严重的情况。在那种情况下，我们该怎么面对创伤经历，度过转变期呢？

我们下一讲就来讨论一下。

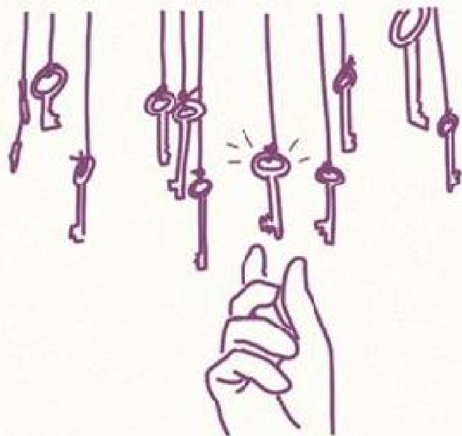
下一讲见。

改变

第40天

选择是成就自我的第一步。

你就是在用选择，
把自己塑造成那个想成为的人。





陈海贤 · 自我发展心理学

来自「得到」APP

41丨创伤后成长：如何重建意义感？

· 在生活中，有些转变是我们主动选择的，比如工作或者关系的转变；

· 有些转变，是我们没法选择的，比如忽然生了一场大病，失去了生活中重要的人，或者遭受了人身的侵害。

这些转变常常给人带来很多的创伤。虽然我们没法避免这些创伤，但是我们可以选择怎么面对这些创伤。

有时候，创伤不仅意味着伤害，还意味着成长的机会。

这一讲，我们就来聊聊创伤后成长。

《自控力》的作者凯莉·麦格尼格尔（Kelly McGonigal）曾经写过一本关于压力的书。

书里讲到一个研究，有3万名美国成年人参与了一个压力调查，报告他们所承受的压力，同时回答他们是否觉得压力有害健康。

8年后，研究组彻查了公开记录，来看看当年参与调查的这些人是否还健在。

结果表明，高压力提高了43%的死亡风险，这像是确认了压力有害的观点。可是仔细分析却发现，提高死亡风险的，只是那些相信压力有害健康的人。

实际上，那些报告中，承受了高压力，却并不认为压力有害健康的受访者，他们的死亡率并没有提高，相反，他们是调查中死亡风险最低的，甚至低于那些报告自己承受很少压力的人。

也就是说，真正有害的，不是压力，而是“压力有害健康”这个观点本身。

从这个报告看，你怎么看待生活中遇到的挫折，有时候甚至比你遇到的挫折本身更重要。

创伤会改变我们，可是如果我们只看到创伤的害处，那这种害处会因为我们害怕它而加重。

创伤会带来负面影响，这当然是一个事实。

可另一个事实是，有相当比例的人都从一些很严重的创伤中复原了，甚至他们还得到了一些不同寻常的成长。这就是创伤后成长。

创伤后的艰难重建

创伤后成长是怎么样的呢？

想象一下，山顶上有一棵树，它正承受着暴风雨的侵袭。

一种情况是，它傲然挺立、不屈不挠，暴风雨过后好像浑然未变。就好像有一些人，再多苦难也不会让他动摇。我们说，这棵树很坚强。

另一种情况是，这棵树虽然在风中弯曲，但是没有折断，暴风雨后又恢复了。我们说这棵树有很强的复原力。

而第三种情况呢，它被暴风雨给刮折了，折断的树枝上出现了一个很深的伤口，而且它的身形也被永久地改变了，留下了很多伤疤，树也变得歪歪扭扭。可是过了一段时间，这些伤疤上又抽出了新的枝条，甚至长得比原来更好了。

暴风雨永久地改变了它，可是，并没有摧垮它，反而让它焕发了新的生命力。

人的创伤后成长就像是第三种情况，他不是经历了创伤巍然不变的坚强，也不是从创伤后复原，而是创伤后一种更积极的改变。

创伤经历是怎么改变我们的呢？

社会心理学家罗尼·吉诺夫·布尔曼（Ronnie Janoff-Bulman）在他的著作《破碎的世界假设》中提出了一个概念叫做“假设世界”。他说：

我们每个人在日常生活中，都在维护着一些天真的假设。

成人世界主要有三个隐秘的 “天真的假设”：

1. 认为世界是友善的。

2. 认为世界是公平的。

3.　　　认为这个世界是安全可控可预测的。

这三个基本的假设组成了一个这样的观点：只要我做一个好人，保持健康的生活习惯，努力工作，我就能平安幸福地度过一生。

这不是你一个人的假设，整个社会都在维护这几个假设。

否则，如果你不知道努力工作和回报之间有任何关系，如果你不知道有没有明天，如果你不知道明天和意外哪个要先来，那你为什么还要去上班、要为公司的项目苦思冥想，或者挨老板的批呢？

今天，有很多人生活在大城市里。大城市的繁华很容易让我们忽略人生必然会经历的一些苦难。这倒不是说我们看不到苦难，现在社会每天也有很多的负面新闻。

而是说，我们看到的是被包装过的苦难，就像电影《楚门的世界》里楚门所看到的那个世界一样。

我们有一个错觉，这些苦难好像离我们都很远。所以当有一天真的有灾难来临的时候，支撑我们生活的基本假设坍塌了，我们一下子会陷入到不知所措当中。

前几年有一个新闻，北京暴雨，天桥底下的一辆车被水淹了，结果司机在车里打不开车门，就被淹死了。

这件事引起很大的震动，是因为它打破了大城市安全有序的假设。谁会想到一个北京这样的大城市，居然会在行车的道路上因为暴雨淹死人呢？

这当然是极端的例子。可是另一些困难的场景，失恋、离婚、失业、重病却都是我们可能遇到的事情。

在遇到这些事之前，我们生活在这样的错觉里：这些苦难都离我们很远。

而一旦陷入了这样的苦难，我们又会陷入另一种错觉：我们会夸大苦难的危害和影响，而低估自己的适应能力，会觉得我们再也没有办法复原了。

好在就像前面说的那棵树一样，人是会适应灾难的。这些基本的信念坍塌之后，艰难的重建就开始了。

就像一个盲人的触觉会变得灵敏，一个没有手的人，他的脚会变得灵活一样，我们头脑中的认知结构也会在创伤后进行重组。

在创伤的逼迫下，你必须在这三个天真假设之外，发展出新的认知结构，否则你就可能会变得怨天尤人，埋怨这个世界为什么这么不公平，或者变得过分敏感，来退缩、躲避可能的危险。

· 在适应创伤的过程中，有些人发现了自己从未想到的潜能，打破了原先那种觉得自己不行的自我设限；

· 有些人发现，只有家人和朋友，才是最值得珍惜的事；

· 另一些人开始致力于帮助他人，并在自我奉献中，找到了新的价值和意义。

就像那棵在暴风雨里受伤的树，会在树疤里，会长出新的树枝，抽出新的枝芽。

我想通过我一个朋友的例子来说明这种适应的过程。

她是一个90后的小女生，也是个学霸。

2008年5月，她正坐在六楼的教室里，准备着一个月后的高考，忽然教室剧烈摇动了起来，有人大喊地震了，所有的人都拼命冲向楼梯。

房子像是一个积木一样摇来摇去，墙上的墙皮都摇了起来，变成了漫天挥舞的灰尘，让人睁不开眼睛，像是好莱坞大片里的世界末日。

随着人们的惨叫，三四楼开始有人往下跳了。

她头顶的一盏灯忽然砸下来，在她脚边砸得粉碎。那时候，她只有一个念头：要活下去。

好在最后，她有惊无险地出来了。

看着摇晃的教学楼，满操场的人都在哭。而到了灾后救助的体育馆以后，看到不停地有血肉模糊的伤者和尸体被抬过来，死亡就这样毫无征兆地呈现在她面前，以摧枯拉朽的姿势把她原先关于世界的假设推倒了。

她说，在地震之前，她还只是一个普普通通的备考的考生，人生最重要的事是考个好大学。可是地震的时候，她唯一的念头，就只有活下来。

创伤经历会改变一个人的价值观。

大学毕业以后，她放弃了保研去创业了，又在公司刚刚步入正轨的时候离开了。

她身上有了一种特别的超然：别的学生觉得很重要的东西，比如保研、去大公司、创业赚钱等，并不能吸引她。

她总觉得自己身上有一些东西需要去实现，却不知道她要实现的东西是什么。只是地震中的经历，一直在提醒她一些东西。

后来，她创办了一个冥想的App，以冥想为通道，思考我们日常的经验和存在本身，逐渐积累了一些粉丝。

我们不常见面，但是每次见面，她都会有很多新的经历和感悟，比如去哪个山上辟谷了，去色达拜见哪个仁波切了，去老挝体验原始的刀耕火种的部落生活了。

她总是在帮助别人，因为这种洒脱，她的经历和视野，有一种远超同龄人的开阔。

她很满意自己的生活。如果不是地震的经历，她不会过上这种独特的生活。可是，地震的经历也并非毫无痕迹。

她说有一次在异地旅游，午睡后起来，茫然四顾，忽然就哭了。这种哭不是忧伤，她说，就好像整个人被毫无遮掩的虚无穿透了，又好像在这种虚无中切切实实地感受着存在本身。

我猜，正是这种对虚无和存在的直接感受，需要让她不停地去寻找一个答案。

对于我们普通人来说，这个答案也许是由我们都遵守的价值评价体系来提供的。但是对于像她这样经历过生死的人，这种社会价值评价体系显然并没有什么说服力。

既然社会评价体系没法给她一个答案了，那她就去自己找寻这个答案。而她寻找答案的过程，又变成了她的事业。

这就是创伤后成长。

在创伤中，关于世界的一些天真的信念坍塌了。可是，就像一所不牢靠的房子，它坍塌了以后，建造房子的砖头却还在，我们就用这些砖头，建起了新的，更牢固的房子。

在这个过程中，我们开始重新看待生活中的选择，重新认识自己，重新在虚无中，去创造和体验能支撑我们的人生意义。

这一讲，我们讲了创伤后成长，讲了头脑中的一些信念坍塌以后，我们会如何艰难地重建自我。

就像那棵在暴风雨里受伤的树一样，身形可能被永久地改变了，也留下了很多伤疤，但是它还会在伤疤里长出新的枝条，我们也会从创伤中创造出新的意义。

那这种意义感是怎么被创造出来的呢？

下节课，我们就来讲讲创造意义的过程。

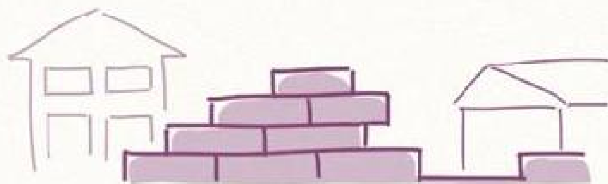
我们下节课见。

改变
第41天



在创伤中，
关于世界的天真信念坍塌了。

可是，
就像一所不牢靠的房子，
坍塌了，砖头却还在。
我们就用这些砖头，
建起了新的、更牢固的房子。





陈海贤·自我发展心理学

来自「得到」APP

42丨人生故事：如何赋予经历意义？

上节课我们讲了创伤后成长。我们的经历，尤其是一些困难的经历，会永久地改变一个人。就像在暴风雨里受伤的树，身形可能会被永久地改变，也会留下很多伤疤。

但是，这些伤疤上还能慢慢长出新的枝条，我们也会从创伤中发展出新的意义。

那么，这种意义是怎么被创造出来的呢？我们是怎么组织我们的经历，把它们变成一个有机的整体的？

这就是我今天要讲的——故事。

意义感来源于人生故事

当我们想到一个人是什么样的人时，很容易想到的，就是这个人的人格是怎么样的。

什么是人格呢？

你大概认为就是这个人是内向还是外向、讨不讨人喜欢、保守还是激进之类。可是，这只是这个人很小的一面。

可是心理学家丹·麦克亚当斯（Dan McAdams）说，人格其实可以分为三个层次：

第一个层次， 是基本特质，也就是我们通常理解的内向外向这个层次的人格。

事实上，我们所做的一些心理测试，包括星座的理解，都是在基本特质这个层次上的。

第二个层次， 是个性化的应对方式。

比如我们的目标、防御机制、信仰，我们在人生某个阶段的生活任务

和中心。这是我们为了扮演好我们现在的角色，完成我们现阶段的人生任务所发展出来的人格特质。

第三个层次， 也是人格最核心的层次，是人生故事。

麦克亚当斯说，我们在不停地把过去、现在和未来重新编制成一个前后连贯、生动的个人故事。而人生故事，是我们把自己和别人区分开来最重要的特质，也是人格最重要的因素。

人随时随地都在编制自己的故事。我们对生活的意义感，也来源于我们对自己人生故事的理解。可以说，我们的整个人生，都在完成一个独特的故事。

故事开始的时候，我们并不知道这个故事是怎么样的。有时候我们经历了一些好事，我们就会很高兴：哇，原来这是一个幸福美满的故事。

有时候我们经历了一些逆境，我们就会很担心，这会不会是一个悲剧故事呢？

我们一边当观众，一边当编剧，一边经历，一边修改故事大纲。故事影响了我们的记忆，我们会把那些符合故事大纲的重要情节在记忆中保存下来，同时忘掉那些与故事无关的旁枝末节。

故事还影响了我们怎么看待现在，怎么预测将来。

我有一个来访者，她对遇到的每个喜欢她的男生都非常戒备。她觉得，这些男生都是要骗她的，就算不是骗她，等他们发现了她真实的样子，仍然会不喜欢她。

这就是她心里的故事：一个欺骗和背叛的故事。

哪怕她其实是一个漂亮的女生，受过很好的教育，在很不错的公司工作，也仍然没法改变这个故事。而在这个故事里，她不仅给自己分配了角色，也给别人分配了角色。

有时候我们心里的故事，比现实还要牢固。

“挽救式”和“污染式”的人生故事

从故事的角度，我们就能够理解，逆境或者创伤究竟是如何改变我们的。

答案是，它改变了我们的人生故事。

当这些逆境发生时，我们必须把它们整合进我们的人生故事里，重新创造一个故事。如果在经历了很大的创伤以后，我们的目标仍然是原先简单的升职加薪，那这个故事显然无法自圆其说。

麦克亚当斯说，面对挫折，我们通常会有两类故事。

一类， 是“挽救式”的故事。

在这类故事里，我们通常有一个糟糕的开头，会遇到各种困境，但随着我们的不断努力和探索，会不断走出这些困境，过去的纠结可能豁然开朗，即使痛苦无法彻底消除，我们也会积极地接受，去获得内心的安宁。

如果你心里的故事是这样一种挽救式的故事，在遇到困境的时候，你自然就会预测，你会逐渐走出困境，从中学习到你需要的人生智慧。这个故事原型会启动你的行动。

另一类， 是“污染式”的故事。

最开始的时候，你的生活还不错，但是现实会逐渐把原先不错的生活打破。你会遇到各种麻烦，这个困难就像污染源一样，会不断污染你原先的生活。你自己对此却无能为力，一步错步步错，最终在悔恨中怀念过去。

如果你心里的故事是这种污染式的故事，当你在顺境的时候，你就会担心好日子长不了，会有糟糕的事情来终结这一切，所以不敢好好享受。

而你遇到逆境的时候，你就会想：我命中早已注定的倒霉事果然来了。而转变所带来的焦虑和迷茫都会变成证明“我很无能”的线索。这时候，你就很容易陷入到悲观和沮丧当中。

安东尼·波登（Anthony Bourdain）是一个很著名的美食家。他曾在随笔集《半生不熟》里写过这样一段话：

“我早在20岁就该死了。但突然在40岁的某一天，我发现自己火了，50岁的时候，我有了一个女儿。我感觉自己像偷了一辆车，一辆特别特别好的车，然后我每天都在看后视镜，总觉得自己会随时撞车。只是到现在，还没撞上而已。”

显然他心里有一个典型的污染式故事。而我看到这段话，是因为在今年的6月份，他刚刚自杀了。

改变人生故事

怎么从污染式的故事变成挽救式的故事呢？

我想说的是，故事并不是外在于我们的，我们也没法根据它是否有好处来随意捏造故事。但是，我们可以重新赋予故事的意义，把它变成另一个故事。

当然前提是，这个讲故事的人本身也得相信这个故事。

我在浙大的时候，曾遇到一个来访者。

他因为看了我写的一篇关于“浙大病”的文章来的，这篇文章写的是很多考到浙大的同学，心里有一种奇怪的挫折感——他们都觉得自己本来应该去上清华北大。

他说自己就是这样，原来铁定是要上北大的，结果错过了奥数的选拔。又因为那年的高考数学题目太简单了，虽然他拿了满分，也没能拉开跟其他人的差距，只好来了浙大。

他在浑浑噩噩中度过了大一的时光，终于在大二振作起来，准备好好学习了，结果去医院检查时，发现自己得了骨癌。

对于一个年轻人来说，这是一个太重的打击，他一直感叹为什么这些不幸的事会落到自己身上。

那段时间，我只是在咨询室里陪着他，听他说他的故事。他讲的所有故事，都是功败垂成的那种污染式的故事，这给了他很多不好的暗示。

他每个月都要去做例行检查。他说只要想到又要去检查了，他整个人都会焦虑得直冒冷汗，而检查完了没事，整个人又能放松几天，直到下一次检查，周而复始。

我听他讲在癌症病房遇到的各种生死的事，讲那些在病房一起合影的病友，怎么一个个消失不见，讲病人要怎么艰难地决定是锯掉一条腿还是停止治疗，接受死亡的命运。

我自己的价值观也受了影响，觉得跟那些比起来，我所烦恼的事情，不是那么重要了。

后来，我离开了浙大，有一段时间，我们失去了联系。

在前年，我收到一封邮件。他说，他毕业了。到了一家基因公司实习。起因是，他看斯坦福大学关于机器学习的公开课，里面的老师说：如果有一天癌症被人类攻克，我相信机器学习一定扮演了最重要的角色。

他说："这句话在我心里埋下了复仇的种子。我必须尽全力学好数据挖掘的本领，从事这方面的事业，才能希望有朝一日用所学本领对抗癌症。"

为此，他拒掉了所有大公司的offer，当公司的HR问他，你把所有的offer都拒完了，万一你后面没offer了怎么办？他回答说：很抱歉，我这一生，都不会再给自己留后路了。

对于癌症这种的重病，死亡的焦虑会一直给人无形的压力。现在，他找到了一个有形的敌人，并终于找到了自己能够对付它的方法。这帮助他从疾病的无助中摆脱出来了一些。

去年他去复查，医生说已经撑过了三年期，复发的可能性已经大幅降低了。复查的频率也从1个月一次变成了3个月一次。

前一段时间，我又见到了他。我问他怎么样，他说自己工作得挺开心，就是疾病的阴影还在。

不久前，他一个人去跑了马拉松，就是想证明，他不再是一个病人了，他甚至能比正常人做得还要多。

跑马拉松的最后一段，要经过一个隧道，隧道很黑，他两条腿都抽筋了，心里很害怕。可是他跟自己说："我绝不能停在这里，就算爬，我也要爬过终点。"

后来他就拖着抽筋的腿，一步步终于挪到了终点。

挪过终点的那一刻，他哭得很厉害，好像那些疾病，那些痛苦的过去，那些日夜不眠的焦虑，都被抛到了终点线后面。

跑步已经不只是跑步，它变成了一种象征，象征着他和疾病的战斗。而这种象征，又编入了他的人生故事，获得了某种真实。

最重要的是，这个故事，已经不再是一个功败垂成的污染式的故事了，而变成了一个人历尽艰辛，战胜自我的挽救式的故事。

听他这么说，我很为他高兴。

今年7月份是他检查的5年期，5年是一个大限，医生说，这次检查没事，以后就不用来复查了。我也一直在心里惦记着他，并坚信他一定会平安无事。

回忆一下，这一讲我们聊了人生故事。我们讲了人生故事是人格最核心的层次，讲了挽救式故事与污染式故事的区别，也讲了我们如何在逆境中编制自己的故事，并通过人生故事来为自己寻找希望。

陈海贤

不知道，你心里关于自己的故事是怎么样的？你有一个挽救式的故事，还是一个污染式的故事？在你的故事里，你是怎么看待你遇到的挫折和困难的呢？欢迎留言跟我们分享。

下节课，我们将继续跟你讲一类特定的故事——英雄故事。

我们下节课见。

改变

第42天

人随时随地都在编制自己的故事。

我们对生活的意义感，

也来源于对自己人生故事的理解。





陈海贤 · 自我发展心理学

来自「得到」APP

43丨英雄之旅：自我是如何进化的？

上节课我们讲到，人是通过编织自己的故事，来应对艰难的时刻，完成转变的。

可是，在转变的迷茫期，我们并不知道自己的故事是怎么样的，而且，就算我们想自己编一个正能量的故事，激烈的消极情绪也很容易把我们带走，让我们相信，我们所经历的就是一个很糟糕的故事。

那有没有什么材料或者线索，能够帮助我们理解自己身上发生的事，帮助我们转变故事呢？

这就是我们今天要讲的——英雄故事。

虚假又真实的英雄故事

这听起来有些奇怪。虽然我们从小到大看了很多英雄故事，可是，这些故事不都是假的吗？

像哈利·波特这类故事虽然好看，但任何一个人成年人都不会把它当真啊。毕竟我们谁也不会指望弄个咒语来解决我们生活中的难题。既然故事是假的，那它怎么能帮到我们呢？

其实，这些故事既是假的，也是真的。

从剧情上，这些故事当然是虚构的。可是另一方面，当我们看到哈利·波特从一无所知的邻家小男孩，成长为高明的魔法师；从处处被保护的孩子，成长为能够战胜强敌的领袖时，我们知道，这些转变的过程是真实的。

人是用故事思考的动物，所以我们也从故事中学习转变的历程。

英雄冒险的故事就很特别。研究神话的学者坎贝尔（Joseph·Campbell）有一段时间就在世界各地搜集各类英雄故事。

他发现，无论是非洲的部落、亚洲的寺庙，还是现代的都市，大家讲

的英雄故事，都有相似的内核，那就是转变。于是他就写了一本书，叫《千面英雄》。

在这本书里，他讲了英雄需要经历的三个阶段：启程、启蒙和回归。这三个阶段，正对应了人生重要转折的心理历程。

现在，我想把这三个阶段放到我们日常的生活中，来理解它们是怎么发生的。

英雄故事的三个阶段

第一个阶段， 是启程。

在英雄故事的最开始，你会听到一些召唤，就像你在工作或关系中觉得疲惫时，偶尔在心里升起的关于改变的念头。

这些召唤在提醒你，某些重要的东西正在你的心里消失，某种已有的力量正在衰退，或者某一些伤痛需要疗愈。

而在故事的开始，你对这些召唤是陌生的，甚至是排斥的。因为这些召唤挑战了你对日常生活的假设，也挑战了你对自己的认知。

你会把这个召唤当做偶尔的异想天开，想要忘掉它们。可是，这些召唤却总是在你心里挥之不去的，好像在提醒你该有的宿命一样。

慢慢的，你不再抗拒这个召唤了，而开始认真地考虑它。虽然这个召唤通常意味着巨大的变动、麻烦和危险。

最终，你克服了对变化的恐惧，决定顺应这些召唤，勇敢上路，你投入了这个召唤。

从投入召唤开始，你就进入了故事的第二个阶段： 启蒙。

如果启程的阶段意味着你从日常的生活中离开，启蒙的阶段则是你在一个超自然的世界中冒险，并获得成长的过程。

从决定走上这段冒险之旅开始，你就跨越了一个神秘的门槛。你以前所在的世界消失了，而你面对的，是一片充满未知、危险和希望的全新的领域。

跨越这道门槛，意味着你已经走出了自己的心理舒适区。困难、挑战、痛苦、危险，未知和巨大的不确定性，都纷纷到来。

你会发现，你原来的思维模式和行为习惯在这个新世界都派不上用场了。你必须学习新的思维和习惯模式。

同时，跨越门槛也意味着，就算你想回去，你也回不到原来的地方了。你必须勇往直前，去寻找出路。

幸运的是，在这段旅程中，一般你都会找到一个特别的守护者。

所有的英雄故事，比如《魔戒》《哈利·波特》或者“漫威”这样的屏幕英雄，主人公都会有一个指点和保佑他的守护者。

你的旅程也是。

这个守护者也许是能在情感上支持你，也许能给你提供你不知道的知识和技能，也许了解你要走的旅程。

有时候，守护者是一个现实中的人，有时候守护者可能只是一个你敬仰的榜样，一个神话里的人，甚至可能是一本书或者一个课程。当然，你的旅程仍然是你自己的，没有人能帮你走。

可是，这些守护者能让你更理解自己身上发生的事，更理解你自己的使命是什么。而你，也需要建立起跟守护者的联系，能够感觉到他们的存在，才会在你的旅程中，走得更加坚定。

在积累了这些能量以后，你就要开始面对故事的反派，你命中注定的敌人——恶魔。在很多英雄故事里，英雄并不是要战胜或者消灭这些恶魔，而是要转化他们。

坎贝尔说，最初你认为这些恶魔是在你外部的，与你做对的敌人。

比如你不顺利的工作，不顺心的老板，总是打游戏不理你的丈夫。可是慢慢你发现，问题并不在外面，而是来自你的内心。

恶魔最终只是一股既不好，也不坏的力量。是我们自己的贪心、傲慢、恐惧和胆怯，是我们头脑中太多的应该思维，映射在他们身上，把他们变成了恶魔。

而与恶魔的战斗，就是为了让我们看清自己的弱点，并让我们意识到，不是他们有问题，而是我们和他们的关系出现了问题。

当我们意识到这一点的时候，恶魔就不再是恶魔了，而变成了我们能够利用的能量。

如果你在和恶魔的斗争中，战胜了自我，那你就会发展出新的自我，新的资源，学习到了新的技能，新的思考方式，最终，你会收获信心和智慧，不再是那个刚跨过门槛，慌慌张张的少年了。

这个阶段充满了挣扎、奉献和斗争。它引导我们去创造新的认知，新的资源。

这个过程可能很艰难也很漫长。可是在这个过程中，我们所收获的东西，是我们根本没法预料的。

在跟恶魔的斗争中，自我跃升到了一个新的层次。可以说，这时候的你，变成了一个全新的你。

于是英雄故事到了第三个阶段： 回归。

在这个阶段，英雄完成了他自己的使命。他要回到自己出发的地方，把他在旅程中学到的东西分享给那些等待出发的人。如果别人愿意，他也会在别人的旅程里，变成一个新的守护者。

让我再重复一遍。坎贝尔说，英雄之旅有三个阶段：启程、启蒙和回归。

具体来说，它是一个包括了听到召唤、投入召唤、跨越门槛、寻找守护者、面对和转化恶魔、发展内在的自我、蜕变、带着礼物回家这样的旅程。

英雄之旅：自我发现的旅程

现在，想想你自己曾经经历过的转变，或者想想你现在正在经历的转变，和这个英雄之旅的故事像吗？

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄故事的原因。

原来，这些形态各异的虚幻故事里，有我们想要的真实。就像离开原始部落的青年，在最迷茫的时候，需要唱部族长老传授的圣歌，原来英雄故事，一直在提示我们会经历的转变。

故事是一个中介，它告诉我们会经历什么样的转变，现在正处于什么样的阶段，最终会往哪个方向走。

通过这些英雄故事，我们把我们自己的经历和历史文化传统联系在一

起，把我们自己的人生和那些曾经走过这条路的英雄们联系在一起。

我们每个人都在从这样的英雄故事里吸取力量，又用自己的独特旅程给这些英雄故事增加新的力量和素材。正是这样，这些故事才获得了一种文化上的真实。

英雄故事的本质，不是战斗，也不是英勇的行为，而是我们每个人都会经历的自我转变和自我发现的旅程。只不过有时候我们太把它们当做故事，才没有听到这些故事想告诉我们的东西是什么。

对我自己而言，坎贝尔的英雄之旅也有一些特别的意义。

那时候，我刚从浙大辞职，放弃了唾手可得的大房子。

一方面，我很焦虑，也很迷茫，不知道这样的事情为什么会发生，以为自己犯了大错。另一方面，我又觉得，发生在我身上的事情是很重要的。

是坎贝尔的英雄之旅的故事，帮我发现了这段旅程的意义。

我这么说并不是说自己是英雄。实际上，英雄之旅的故事里，所谓的英雄都只是一些接受生命召唤，到不平凡的境遇里的普通人。

更何况，我这么做是为了我自己，这里面并没有什么英雄故事里常有的牺牲的内涵。

从那以后，经常有人来问我关于选择的问题。也有人问我，你后悔吗？

在我刚刚经历跨越门槛阶段的时候，这样的问题让我有些痛苦。可是现在，我可以很坦然地说：

我当然不后悔，人不会为自己要走的路后悔，只会为自己没有响应召唤后悔。这就是我要走的路。

其实，路具体往哪里走，不是最重要的。

- 我是从体制内出来，变成了自由职业者；

- 还有些人在体制内，辛苦地找他自己的位置；

- 有些人坚持了自己一开始就在的职业道路，有些人则进行了艰难的

转行；

· 有些人克服了对亲密关系的恐惧结婚了，有些人则离开了一段不适合自己的关系。

没有什么路是一定的，重要的是，我们在借着走这些路，修炼我们自己，发现我们自己。就像坎贝尔说的，所有这些英雄之旅，说到底，就是一个自我发现的旅程。

讲到这里，我们转折期这个单元就结束了。

简单回忆一下，这个单元里，我们先讲了转折期的三个不同阶段：

1. 结束；

2. 迷茫；

3. 重生。

之后讲了对自我发展影响最重要的三种转折：

1. 工作的转折；

2. 关系的转折；

3. 创伤后的转折。

最后，讲到了如何在转变中发展出我们自己的人生故事，以及一种特定的故事——英雄故事。

下一单元，我们会把视野放得更广一些。我们会从整个人生发展的角度，来探讨我们将要走的这段英雄之旅。

陈海贤

最后，给你留一道思考题：你是否也经历过你自己的英雄之旅？欢迎给我留言。

我们下节课见。

改变

第43天

人不会为自己要走的路后悔，

只会为自己没有响应召唤后悔。





陈海贤 · 自我发展心理学

来自「得到」APP

44丨青春期使命：如何确立身份认同？

也许你已经发现了，我们课程的视角，是从微观的、具体的视角，逐渐延伸到宏观的、抽象的视角。

前面的章节，我们从行为的发展、心智的发展，逐渐延展到关系的发展、转折期的发展。这样递进式的安排，能够不断增进你对自我和自我发展的理解。

那么课程的最后一章，我们要讲什么呢？

我们将从更宏观的角度，讲整个人生中的自我发展，看看我们在人生特定阶段的课题和困难。

按照心理学家埃里克森（Erik Homburger Erikson）的理论，人生的发展过程，是自我的范围不断扩大的过程。

从青春期获得稳定的自我、到建立亲密关系时变成两个人、到更广泛的职业联系、到关心下一代甚至是更大的人类共同体，自我的范围在不断扩大。

同时，这个发展的过程也可以分为两个阶段。

从青春期开始的人生的前半段， 是收集的阶段。我们收集了稳定的自我、亲密关系、职业认同和与之相伴的成就、声望、尊重。

到了人生的后半阶段， 我们开始进入了分发的阶段。我们开始把前半生收集的东西分发出去，去关心自我以外的他人，关心我们的下一代。

我们会从对下一代的繁衍中获得人生意义，获得一种新的可能性。否则，我们的生命就会陷入停滞的状态。

这一章，我会将人生分为四个时期：

1. 青春期；
2. 成年早期；

3. 成年期；

4. 晚年期。

每个时期，都有它特定的发展课题，也有阻碍它发展的特定障碍，那就是各种形式的自我中心。

今天我们来讲成人发展的第一个阶段——青春期。

最重要的任务：寻找身份认同

人们对青春期的时间长短说法不一，埃里克森说从12岁到18岁之间，也有说35岁之前的。我觉得现代人的青春期普遍要长一些，取个宽泛的年龄范围，一般是在15-25岁之间。

这个阶段最重要的任务就是寻找和建立身份认同。

什么是身份认同呢？

身份认同在很多地方也被称为同一性。这个概念包含的含义是很复杂的，你可以这样简单地理解：当一个人获得了身份认同之后，他就对“我是谁？”这个问题，有了一个相对确定的答案。

为什么寻找身份认同会成为青春期的最主要的发展任务？

因为青春期本身就充满了矛盾。它是一个断裂的过渡时期。

生理上，你要面对陌生的、逐渐成熟的身体和强烈却羞于启齿的性欲。

在家庭关系上，一方面你还依赖自己的父母和家庭，另一方面，你又开始尝试脱离家庭，来为自己争取独立的空间。

在社会上，一方面你开始参与社会，另一方面，你对社会又一无所知。

青春期是孩子和成人之间的过渡期，在这个时期，很多自我的新的部分会冒出来，要整理出关于“我是谁？”这个问题的答案，就变得分外困难了。

可是，只有你对这个问题有了一个初步的答案，你才能真正参与成人社会，否则你就一直会是一个长不大的孩子。

那在这个阶段，阻碍我们发展的障碍，也就是我们要克服的自我中心是什么呢？

就是对自我形象的过度关注，并且很在意别人的评价。

大部分青春期的孩子，都会变得非常自我。有一个形象的比喻，说这一个阶段的人，就像生活在舞台的聚光灯下，觉得自己的一举一动都在受别人的关注和评价。

一方面，他们很在意自己的容貌、才能，想要变得更好。另一方面，他们对这种“在意”本身，又带着某种羞愧。

就像我的一个上高中的来访者，总觉得自己不漂亮，一个人在寝室里的时候，会偷偷学着化妆，自己照镜子看。可是照完镜子以后，她一定会把妆卸干净，生怕别人知道她也爱美。

我有一个青春期的来访者，因为学业压力大，不想去上学。我问他担心什么。他说担心如果自己努力了，学习成绩还不好，别人就会觉得他蠢。

这是典型的僵固型思维的特征。

我说：“好，那你能不能说说看，究竟谁会说你蠢？你最怕谁说你蠢？”

他愣了一下，说：“所有人啊，所有人都会说。”

你看，一方面，他生活在别人的目光里，觉得别人都在评价自己。另一方面，这个别人都是非常笼统的，是他自己想象出来的。

看起来，他很在乎别人的评价，可实际上，他对别人真实的想法根本不感兴趣。他关注的，还是他自己。

在青春期，经常会有这种特别的自恋。这是因为我们不知道自己是谁，所以需要从别人的评价中，拼凑出自我的形象和概念。越是找不到这个问题的答案，我们对自我的形象，就会越执着。

这种假想的聚光灯下的生活压力，会带来两种典型的反应。

一种， 是对社会标准非常顺从。

既然别人的评价很重要，那我就按别人的评价来。别人觉得成绩好很

重要，那我就努力学习，别人觉得金融专业好，那我就去学金融专业。

他人的评价就变成了自我评价的标准，也变成了选择的标准。如果我得到了别人的赞扬，我就很骄傲，如果得不到，我就很自卑。

可是，顺从他人的评价，是很难发展出坚定的身份认同的，只会把他们变成特别听话的孩子。

另一种， 是对社会标准非常反抗。

很多青春期的孩子是通过反抗父母，来宣示自己合法的成人身份的。

你觉得应该好好学习，我偏不学。你要我循规蹈矩，我偏不听话，我偏要当杀马特。这些反抗“大人的世界”的人会聚在一起，相互取暖，形成了一些奇特的青春期的亚文化。

成人越是看不惯，越是批判这种亚文化，就越增加了这种亚文化的生命力。因为他们就是想要通过坚持特立独行的行为，来告诉你：“我与你不同”，从而确认“我是谁”。

可是，“不同”之后呢？

刻意的反抗也会变成另一种在乎，因为他们要确认的价值，还是建立在他们所反对的东西的基础上。所以顺从和反抗是同一种东西的两个不同侧面，在这个基础上，都很难建立起自我的身份认同。

身份认同的建立

那身份认同最终是怎么建立的呢？获得这种身份认同的标志又是什么呢？

我曾接待过一个青春期的来访者。

最开始我见他的时候，他穿着一条有很多破洞的牛仔裤，脚上是高帮的牛皮靴，裤子和靴子上都缀着很多亮闪闪的金属片，像个摇滚歌手，留着长发。

他跟我讲很多他对这个社会的愤怒。

他觉得周围的大人都很虚伪势力，只知道让他好好学习，从不关心他是什么样的人。他爸妈想让他好好学习，可是他觉得，学习工作、买房买车之类的事情，都毫无意义。

我问他将来想做什么，他犹豫了一下，说想去学艺术。学艺术是很多年轻人逃避生活的借口，所以当时我也没太当真。

后来，我们的咨询就中断了。

我第二次见他，是在三年以后。他已经在国外的一个艺术院校读书了。

他穿着一件白色的T恤，是他们的校服。长头发还留着，但是已经扎起来了，很有艺术家的范儿。他说他想过来，是来看看我，问问我有什么减压的方法。

我很奇怪，问他这几年经历了什么。

原来，他爸看他不上进，就送他去学画画了，觉得这是考学的一个捷径。学画画的过程中，他遇到了一个美术老师，这个美术老师自己的人生经历也很坎坷，从农村一步步奋斗，才变成了一个小有名气的老师。

他很佩服这个老师，这个老师对他也很好，坚信他很有才华，并鼓励他好好学英语，去考美国的一个艺术院校。

老师跟他说："你现在觉得孤独，就是因为你身边没有像你一样有想法的年轻人，等你去那个学校就好了。艺术家都会想很多的，关键是要学习一种东西来表达自己。"

在成长的过程中，遇到一个这样的老师是非常重要的，他会让你找到人生的榜样。

学了一年多美术以后，他就真的去了一个艺术院校学设计了。在周围遇到了很多相似的年轻人。这些特立独行的年轻人，让他找到了归属感。同时，他也开始认真地学习专业，参与竞争。

他来咨询我，就是因为学业压力很重，经常做功课到两三点，问我有什么减压方法。

我很奇怪，就问他："你不是觉得这个社会不公平吗？不是觉得学习和工作没什么意义吗？那干嘛这么努力？"

他好像忘了这事，说："是啊，是很不公平。可是，我只管做好我自己的事情就好了。"

这句简单的话，代表了他思维上一个重大的进步。他以前幻想的那个敌人轰然坍塌了。从今以后，如果还有敌人，那也是类似"功课繁重"这类真实的敌人。

"社会是不公平，可是我只管做好我自己的事。"这句话表明，他已经意识到了两个重要的道理：

首先，是我的人生，需要我自己来负责。我再埋怨社会不公平，再反抗社会，都改变不了"我要为自己负责"这个事实。

其次，就算我对主流社会的价值观有不满，我也不需要说出来，我只要做好自己的事就好了。

当他这么说的时候，他已经开始能够容纳矛盾了，并在这种矛盾中，发展出一种对自己的忠诚。这种忠诚是很坚实的，不需要通过顺从和反抗来确认，他只需要容纳这种矛盾就可以了。

我认为，一个人获得身份认同的标志，就是为自我负责，以及学会容纳矛盾。

那么，他是怎么建立起这种身份认同的呢？

· 首先，在专业的尝试中，他逐渐发现了自己的某些才能，并获得了信心；

· 其次，他有一个好的、能欣赏他，并能被他视为榜样的老师；

· 再然后，有一群价值观相似、能够包容他做自我探索的同伴。

这些都是建立身份认同的有利因素。而他获得了稳定的身份认同以后，他就不会那么过度地关注自我，那么在乎别人的评价，也就逐渐克服了青春期的自我中心，开始参与真实的成人社会。

身份认同能够帮助我们从假想的被评价的关系中解脱出来，获得一种自我认可的能力。因为这种自我认可的能力，我们和别人的关系，也就变得更平等了。

所以在咨询结束的时候，我跟他握了握手，我说："欢迎来到成年人的世界！"

回顾一下，这一讲我们主要讲了青春期的发展课题，那就是寻找和确立身份认同。我们讲了青春期发展的障碍，发展身份认同的重要条件和身份认同建立的标志。

当身份认同建立以后，“我”变成了一个不言自明的东西，不需要仔细去想。这时候，我们就可以继续向前，以成人的姿态去建立新的关系，迎接更多的挑战和精彩。

陈海贤

最后，我想给你留道思考题：在青春期，你是怎么克服过度自我中心的倾向，并逐渐找到关于“我是谁”的答案的呢？欢迎你给我留言。

下节课，我们会讲另一个人生发展阶段——成年早期的人生课题。

我们下节课见。

改变

第44天

只有对“我是谁”
有一个初步的答案，
你才能真正参与成人社会。
否则，
你就是个一直长不大的孩子。





陈海贤 · 自我发展心理学

来自「得到」APP

45丨成年早期使命（一）：如何学会爱的能力？

结束了青春期以后，我们就进入了成年早期。成年早期通常指的是25岁到35岁之间。在这个阶段，你已经建立起了身份认同，有了一个相对稳定的自我。

可是这样就够了吗？

并不是。一个人总是很孤独的，你需要寻找爱人，跟爱人分享自我，来克服这种孤独。这就是成年早期的核心课题——建立亲密感。

建立亲密感是重要里程碑

亲密感的建立是自我发展的一个重要里程碑。这意味着，你的生活里不只有你自己，而且还有了别人。

从某种意义上，亲密关系的建立意味着，你的自我扩大了。你的爱人，就是你自我的延伸。有时候，这种扩展会弥补你的自我缺陷。

著名心理学家和哲学家詹姆斯（William James）年轻时有抑郁症。那时候，他思考了很多哲学问题，也去尝试过很多学科，想帮助自己从抑郁症中摆脱出来。

不过，最终把他从抑郁症中拯救出来的，不是这些哲学理念，而是人。

34岁的时候，他结婚了。这让他结束了过度的自我反省。他从稳定的感情中寻找到了一种从未有过的平和。

从此，他的学术生涯进入了一个爆发期，无论是他的思想，还是他的情绪，都变得更加成熟了。

你看，哲学家和心理学家也没法靠学问拯救自己，最后还是得靠亲密关系。

为什么亲密关系的建立对自我的影响会这么大？也许你会说，这是因为两个人了，可以相互有照顾。

这个说法有一定道理，可是，照顾什么呢？

在第三章我们曾经讲过，在关系里，你总是在扮演某个特定的角色。可是亲密关系中，你的角色是最特别的。亲密关系允许你暴露自己的脆弱，并把自己的脆弱托付给对方。

有人说，亲密关系，就是你能在一个人面前觉得很自在，不需要什么伪装，也不用担心他会怎么想。

当这些脆弱的部分能够在亲密关系中被接纳时，它们就不再是我们需要藏着掖着的秘密，不再是我们需要从自我中排斥的部分了。它会整合到我们的自我概念里，让我们更能接纳自己，也变得更完整。

这是对自我身份认同的深化，它是一种更深层次的照顾，这远远比身体上的照顾更重要。

自我中心的三个体现

可是，要获得这种亲密感，同样需要我们克服三个发展障碍，也就是这个阶段的三个自我中心倾向。

第一个障碍， 是害怕不被接纳。

在建立亲密关系之前，几乎所有的人都会有这样的疑虑：

· 这段关系安全吗？

· 如果他看到我真实的样子，他还会爱我吗？

· 我会不会被抛弃？

建立亲密关系，意味着你要把自己托付出去，去依赖别人、信任别人。这同时也意味着，你给了别人伤害你的权力。

害怕这种依赖和托付，就是一种自我中心。

我有一个来访者，已经单身很多年了。

她一直有一个根深蒂固的信念："不会有人真的喜欢我。"所以每次遇到新的异性，她都会想，自己会不会做错了什么？对方会不会讨厌她？这让她觉得很累。

在讲身份认同的时候，我们曾经讲过这种过度的自我关注，是身份认同不稳定时候的特征。

有一次咨询，我就让她回忆一下和异性交往的轻松点的片段。

她说大学的时候，有个师兄，人非常好，跟很多人都聊得来。有时候他们会一起吃饭，去操场散步。

我说："那不是很好吗？说明你也能建立轻松的关系。"

她却说："不是啊。每次散步回来，我都会想，这不是我好，是我那个师兄好。他只是为了照顾我，才跟我走走。如果知道我是一个什么样的人，他不会真的喜欢我的。"

你看，她在用这种方式扭曲她的经验，来维护"我就是没有人喜欢"的核心信念。而这个信念，又保护她远离人群，变成了建立亲密关系的障碍。

还有一个来访者跟我说："我从来不敢在异性面前展示真正的自己。看起来我很体贴，别人也觉得我不错。可是我自己很累。我很怕自己在别人面前露出马脚，如果让别人看到我真实的一面，估计她就会离开我。"

真实的一面是什么呢？无非也就是"我脾气不好""我没那么自信"之类。这样，他就把恋爱变成了一个无间道游戏。

一旦他觉得女孩子流露出了一些不满，他就会很恐慌，他会解读为这个女孩已经发现了他的真面目，并马上离开。这自然也很难建立亲密关系。

觉得自己有不能为人所知的另一面，几乎是每个人共有的秘密。而只有勇于去尝试，你才会发现，这个所谓的秘密，其实并没有那么危险。

阻碍这个阶段发展的第二个障碍， 是害怕承诺。

亲密关系是排他的，这就意味着，一旦建立起亲密关系，你不能再去跟别人发展类似的关系了，无论你多欣赏对方，你的人生会因此失去

一些可能性。

几乎每个亲密关系中的人，都会有这种疑虑：这就是我这辈子要在一起的人吗？他可是有这样那样的缺点啊。所以很多人都会恐婚。

害怕失去某种可能性，因此害怕承诺，是另一种自我中心。

我有一个来访者，和女友已经相处一段时间了，女朋友有要跟他结婚的意思，他很焦虑，苦思冥想该怎么办。

有一天，他去参加一个朋友聚会，遇到了一个很漂亮的姑娘，觉得自己豁然开朗，"对啊，我将来就是要找一个更漂亮的女朋友啊，所以现在不能结婚。"

"找个漂亮女朋友"的幻想，保留了承诺外的可能性，他的心反而安定了下来。女朋友让他去见家长，他也就去了，想着，反正我不结婚，反正我要找一个更漂亮的女朋友。

我就问他："你到底是想找更漂亮的女朋友，所以不想结婚，还是单纯害怕跟现在的女朋友走得太近，害怕承诺呢？"

他想了想说："都有吧。我现在还看看书，学学东西，玩玩游戏，万一我结婚了，我担心自己一点空间都没有了。而且，结婚牵扯到两个人的家庭，七大姑八大姨，我想想就害怕。"

他说的，除了害怕承诺，其实还提到 获得亲密感的第三种障碍， 那就是害怕被改变。

有人跟我说，单身久了，都不习惯再去找对象了。

一个人想吃什么，自己可以做，想玩什么，马上就可以玩了。如果有对象了，还要照顾对方的情绪，要找两个人都合适的活动，别说玩会受限制，连学习的时间都没有了。

他说的没错。亲密关系会挤压自我的空间，在一段亲密关系中，你一定会牺牲某些自主性。亲密关系会改变你的生活习惯、品位、情感表达。

还记得第三章关于关系的互补的课吗？

亲密关系是可能把你塑造成系统需要的样子。所以有些人觉得一个人更自由，也很能理解。

害怕不被接纳、害怕承诺和害怕改变自己，这三种不同形式的自我中心，成为我们建立亲密关系最大的障碍。

有时候，因为孤独，我们需要在一起，因为这些疑虑，我们又不能真的跟对方分享我们心里的秘密。所以作为一种折中的解决方案，我们就彼此戴着面具，一起配合着扮演一段亲密关系。

在这样的关系中，人们假装亲密，却各自孤单。有些人会出轨，有些人会物化对方，把关系变成一种利用、占有或者寻找刺激的途径。

可是内心的空虚和孤独会告诉他们，他们并没有完成人生的重要课题。

建立亲密关系的方法：发自内心的承诺

那么，怎么才能真的建立起亲密关系呢？

我的答案是：发自内心的承诺。

我承诺，即使错过可能性，即使你不完美，我也愿意去爱你。我愿意为我们俩的关系负责，我愿意接受关系的种种限制。

如果你有了这种承诺，看起来，亲密关系仍然会有种种限制，可是因为这种承诺本身是自主的，又让这种限制变成了一种自由选择，这时候限制就不再是限制了。

当然，这种承诺不是形式上的，而是发自内心的。

如果你完成了这种承诺，那你就完成了人生这个阶段的课题。你获得了一种宝贵的品质——爱。这种承诺本身，就是爱的形式。

也许你会说，我也想做这样的承诺，可是，我怎么才能找到这个对的人呢？

我想说，其实有时候我们没法建立亲密关系，不是因为你找不到对的人，而是你没法做出这样的承诺。承诺才是我们面对的最大的障碍。

有时候，你做了承诺以后，这个人就逐渐变成了那个对的人。这就是建立亲密关系的过程。

在这种承诺中，你也学会了深刻的托付、联结、责任和信任到底是怎么回事。你的自我，从一个人，变成了两个人。这会深化你对自我身份的认同。

我曾经问过一个家庭幸福的朋友，她是怎么克服建立亲密感这种疑虑的。

她说："我也知道爱可能会带来伤害，可是，我也不能因为害怕伤害，就不去爱啊。"

当一个人这么说的时候，你就知道，她已经完成了建立亲密感的人生课题，并拥有了爱的能力。因为她的爱，不再受假想的伤害限制了。

当然，关系的承诺也不是一劳永逸的，有时候你确认过眼神，觉得那是对的人，也许过一段时间，你又觉得这不是对的人了。

可是，就算关系有变化，你在关系中获得的承诺和爱的能力，却不会轻易消失。

总结一下，这节课，我们讲了成年早期的发展任务——建立亲密关系。

首先，我们讲了建立亲密关系的三个障碍：

1. 害怕被接纳；

2. 害怕承诺；

3. 害怕被改变。

这代表了这个阶段的自我中心。

之后，我们讲了建立亲密感的标志，那就是发自内心的承诺。建立亲密感意味着自我的发展又扩大了一步，自我从一个人变成了两个人。

陈海贤

最后，让我们回忆一下，你在建立亲密关系这个人生课题中，遇到过什么样的困难、体会和故事呢？欢迎来跟我们分享。

下节课，我们会讲成年早期的另一个人生发展课题——建立职业认

同。

我们下节课见。



怎样真正建立起亲密关系呢？
我的答案是：发自内心的承诺。

承诺即使会受伤，
承诺即使你不完美，
也愿意投入去爱。





陈海贤 · 自我发展心理学

来自「得到」APP

46丨成年早期使命（二）：如何建立职业认同？

假如，你在青春期已经建立了稳定的身份认同，在成年早期已经建立起了一段稳定的亲密关系，几乎同时，另一个重要的人生课题又摆在你面前了，那就是怎么找一个适合自己的职业？怎么确立职业认同？

从某种意义上，确立职业认同与上节课讲的建立亲密关系的很像：工作的工资福利待遇这些工作中外在的东西，相当于爱人的颜值，而在你工作中的感受，相当于在你关系中感觉到的亲密感。

在亲密关系中，颜值高固然好，但真正关键的，是你们是否建立起了能够分享彼此的亲密感。

同样在工作中，真正让你觉得幸福的，是你是否认同你所做的事情。

寻找职业认同和寻找真爱的过程也很像，它的困难既包括我们怎么找合适的目标伴侣或者工作，也包括我们怎么克服对完美对象的幻想和对失去可能性的焦虑，做出自己的选择和承诺。

就像稳定的亲密关系会带来内心的安稳和平静，投入自己喜欢的职业，你也会让自己的心慢慢地沉下来，并逐渐获得一种自信和成就感。

经常有人问我：老师，我该干一行爱一行，还是爱一行干一行？就像有人会问我："老师，我该找一个爱我的人结婚，还是找一个我爱的人结婚？"一样。

我觉得这个问题就像问：如果你要吃一条鱼，从头开始吃比较好吃呢，还是从尾巴开始吃比较好吃呢？

关键不在从哪里开始吃，而在这条鱼本身好不好吃。

无论怎么开始的恋爱，如果最终不能发展出两个人能够分享的亲密感，那就不会是好的爱情。

同样，如果干一行和爱一行之间一直有矛盾，除非我们能够以某种方式整合这种矛盾，发展出我们对职业的认同，否则，这个工作也不会让你快乐。

职业认同的四个标志

那么，建立起职业认同意味着什么呢？

它意味着，你能接受职业背后的人际关系，并把它当做你自我的一部分。职业的人际关系有两层含义。

第一层含义， 它包括了我们和工作伙伴本身的关系。

比如，你愿意投入到一种协作关系中，你认同与你共事的人，你有这个行业的前辈作为榜样，并愿意接受他们的指导。

第二层含义， 职业的人际关系还包括了我们与服务对象的关系。

有一种说法，说职业有三个层次：生计、事业和使命。这三个层次背后所假设的人际关系是不同的。

· 生计代表的是一种你被压榨、被逼迫、不得不为的关系；

· 事业代表的是一种平等、稳定、互惠的关系；

· 而使命呢，则变成了一种你为职业对象服务、奉献，甚至牺牲的关系。

正是对职业背后关系的认同，把你逐渐塑造成了一个有技能、被需要、肯奉献的专家，你也在这样的过程中，扩展了你的自我概念。

如果你不认同职业背后的关系，那你就很难做出职业承诺，也很难建立职业认同。

你会把工作当做自我之外的东西，把它看作一种负担、一种苦差、一种临时之计，就好像你真正的生活从未开始，因为你不想要它。

这样的状态通常会让人焦虑。

因为他不知道自己被社会接纳的依据是什么，或者能够为之奉献的东西是什么。就像一个老农，虽然也在耕地，可是他知道这块地不是他自己的，那他就没有办法专心地耕种了。

心理学家范伦特（George Eman Vaillant）说，职业认同有四个标志：胜任感、承诺、报酬和满足感。

第一个标志， 胜任感是说，你能胜任这个工作，你能在工作中体会到能力的成长，并获得一种成就感；

第二个标志， 承诺是说，你愿意投入到某个职业中，你会对这个职业保持某种忠诚，并把它视为你很重要的一部分。

就像我自己虽然在做很多事，写作、教学、做一些教育机构的心理顾问等，但是如果别人问我是做什么的，我会毫不犹豫地说，我是一个心理咨询师。因为我对咨询有很深的情感，并把它当做我很重要的部分。

第三个标志， 报酬是说，你从职业中获得满意的回报。

职业体现的是一种互惠关系。如果你没有从这个职业中获得相称的回报，那你就会有被剥削感，你也很难投入到职业当中。就像一段只会爱她、关心她，但不会回报同样的爱和关心的单恋一样。

报酬也把职业跟爱好区别开来。爱好是可以不计较报酬的，但职业必然会计较。

第四个标志， 满足感是说，职业跟你的自我没有什么违和的地方。就好像你在做你的工作时，有一种很踏实的、本该如此的感觉。

这四个标志也提示了建立职业认同的四种障碍：如果没法胜任一个工作，如果没能做出发自内心的承诺，如果工作给你的报酬不让你满意，或者工作没法让你有满足感，都会影响你建立职业认同。

前面三种标志比较好理解，但是，第四种职业认同的标志——满足感是怎么来的呢？

有很多种说法。

比如有人说，这是因为这个工作能够体现你的优势。有人说，这个工作符合你的性格特质。我觉得都对，但是都不完整。

更完整的说法是，你能把你所从事的工作，镶嵌在你的整个人生故事里，变成你整个人生故事中有机的一部分。

在编剧中有一个概念，叫做人物弧线。意思是说，无论剧情怎么变化，人物的故事都是围绕这个主要的线索变化的。

有时候，稳定的职业认同，就是在自己的人生故事中，勾勒出这种人物弧线。

我有一个朋友，初中时就想做一个靠自己本事吃饭的手艺人。他觉得这样很酷。

后来他上了大学，学新闻，想着一定要写稿子，觉得那是一个手艺活。

后来阴差阳错，被分配到了一个中央媒体做行政的工作。那个工作不错，有光环，有油水，领导也器重他。

可是，这不符合他对自己“手艺人”的设想。所以，他毅然辞职到了一个小杂志社，重新开始写稿。

在我这个朋友的故事里，他的人物弧线就是“做一个手艺人”。

因为违背了这个人物弧线，虽然中央媒体做的行政工作他也能胜任，也能给他带来报酬，但是这没有让他产生满足感，也没法让他做出职业承诺。

后来，他的工作内容有了一些变化，从最开始做记者写稿，到变成帮作者改稿的编辑，到带领团队做项目。

但是，他都是以手艺人的态度来对待他的工作的，“手艺人”这个故事的核心没有变，它构成了我这位朋友的职业认同。

所以，职业认同的背后，是我们能够把工作纳入完整的人生故事里，并认同这个故事。

而要认同这个故事，它常常需要符合我们更深的情感，这些情感常常来自于我们工作之外的生活。

我的另外一个朋友，也是一个特别有职业认同的人。可是，她所从事的工作，却并不容易产生职业认同。

她是一个保险经纪人，主要做寿险规划。最开始，我并不是很理解她的职业认同，一度以为她不是被公司洗脑了，就是被自己洗脑了。

可是，当她讲了自己的经历，我便对她的职业认同有了更多的理解。

她原来在一个大公司做财会，后来才做了保险这一行。她说，原来她做财会的时候，也经常有人找她，给她送礼。可这只是他们有求于

她。工程做完了，关系就结束了。

而保险呢，因为是一年一交，她一般会和客户保持很长时间的关系。

她说："我不习惯这种人走茶凉的感觉，更喜欢这种长久的关系。对我来说，结束一段关系，是很难的。"

她说自己有个偶像，是公司里的一个传奇老爷爷，27岁进入公司，一直服务到90多岁，和客户的家人，一辈辈的，都是朋友。

我很奇怪，就问她："为什么你这么需要长期关系？"

她想了想说："我特别抗拒关系的结束，也许是跟小时候的经历有关。"

在她两岁的时候，外公去世了，妈妈把她接到外公家的时候，她一头钻进外公的卧室，立刻回头问妈妈："外公呢？"然后就开始哭了。

接下来几天，她就抱着有外公照片的相册，看到妈妈，就指着外公的照片哭一会。

外公的去世，让她第一次感受到关系结束的痛苦。而对长期关系的渴求，变成了她职业认同的一部分。

所以你看，工作和我们的人生故事其实是分不开的。

真正的职业认同，需要把我们的人生境遇与工作产生深刻的联系，并把工作整合进我们的人生故事里。

这种人生故事的整合，才是职业认同最关键的部分，也是能让我们产生满足感的最关键的部分。

我们听过很多这样的故事，比如鲁迅先生。他想当医生，是因为家人被庸医所害，让他有了治病救人的想法。

而他弃医从文，又是因为发现精神的医治比身体的医治更紧迫也更重要。

这种把职业和人生故事联系起来的职业认同，它赋予了工作意义感，也继续回答了关于"我是谁"的问题，是自我身份认同的延续和深化。

回顾一下，这一讲我们讲了成年早期的另一个人生课题——确立职业

认同。

我们比较了职业认同和亲密关系的相似性，讲了职业认同的四个标志：

1. 胜任感；

2. 承诺；

3. 报酬；

4. 满足感。

最后，讲了满足感产生的条件，那就是把职业认同纳入到你的整个人生故事中，并认同这个故事。

陈海贤

思考题：你有没有找到你的职业认同？如果有的话，你是怎么找到自己的职业认同的？如果还没有，那你在寻找职业认同中，遇到了哪些困难呢？欢迎给我留言。

下节课，我们一起进入中年期，看看那个阶段有什么人生课题。

我们下节课再见。

改变

第46天

职业认同的背后，

是我们能够把工作

纳入完整的人生故事，

并认同这个故事。





陈海贤 · 自我发展心理学

来自「得到」APP

47丨中年期使命（一）：如何塑造下一代？

如果顺利的话，你已经有了一个青春期建立起来的稳定的自我，有了成年早期获得的亲密关系和职业认同，自我的范围从一个人扩展到了两个人，再扩展到了工作关系中更多的人。

也许你平稳地过了好几年。你家庭稳定，工作也做得越来越好，你甚至会想，我是不是就这样度过余生了呢？

并不会，因为变化很快又来了。

你进入了人生的另一个动荡时期——中年期。这一讲，我们就来看看这个时期的课题和障碍。

中年期的使命：繁衍

中年期又叫成年中期，通常是指从35岁到60岁这一段很长的时期。对很多人来说，中年期是一个惊涛骇浪的时期。

和青春期一样，在这个时期，人们的身体重新开始变得陌生，只不过，这一次不是因为成熟，而是因为衰老。

和青春期一样，感情重新变成了一件麻烦的事情。

孩子进入了青春的叛逆期，父母开始生病甚至离世，而我们也不再满足于前一个阶段琐碎而日常的工作和生活，希望能够寻找到更深层的人生意义。

年轻时从来不觉得是问题的“时间”，在这个阶段开始变成了问题。人们开始意识到，原来生命有限，自己也会衰老和死亡。

害怕衰老，就是这个阶段的发展障碍。

当我们在害怕衰老的时候，我们究竟在害怕什么呢？

身体机能的衰退当然是一个方面。但最大的挑战，还是可能性的丧失。衰老和死亡的过程，其实就是把可能变成现实，把悬念变成答案的过程。

在中年的时候，你会意识到，生命中的可能性正在一点点消失。年轻

时一些想做没做成的事，可能永远也做不成了，一些想在一起而没在一起的人，可能再也不会在一起了。

你会焦虑于这种确定性，并苦苦思索，除了可见的衰老和死亡，自己的未来到底在哪里？

很多年轻人说，自己从小镇来到大城市，或者从稳定的工作中辞职，就是害怕过那种“一眼能看到未来”的生活。可是到了中年以后，很多人的生活就真的一眼看到了未来。

在中年的时候，我们很容易把这种可能性的贫乏带来的恐慌，误解为是因为衰老引起的。所以，对于变老这件事，有些人就可能变得非常抗拒。

一些男人开始健身、寻求婚外情，想重新体验青春的激情，来维持自己没老的错觉。

女人则开始精心打扮自己，整容，害怕因为变老而失去魅力。

也有一些人开始回忆当年，对年轻人指手画脚，开始变得俗气、势利、斤斤计较，把生命的成长寄托在钱财、名声这些可见的东西的积累上。

他们并不知道，中年期危机的解决方案，并不是追求这些外在的东西，而是内心的转变。

但是，也有一些人，人到中年以后，反而开始渐入佳境。他变得更成熟、更有经验，也更有创造力。一些人开始摆脱了“小我”的限制。他们的人生境界也因此开阔起来。

这种变化是怎么发生的呢？

很重要的原因是，这些人到了中年，他们和世界、和他人的关系就发生了变化。别人既变得不重要了，也变得更重要了。

变得不重要了，是我们不再那么在意别人的看法和评价，相应的，也不再那么在意世俗意义上的规则和成功，我们会更多遵循自己的内心来做决定。

变得重要，是因为我们开始关心自我以外的他人，尤其是我们的下一代。我们开始从他人的成长中，获得新的可能性。

我们之前说过，从青春期开始的人生前半段，是收集的阶段。人生的后半段，就是分发的阶段了。

我们开始把前半生收集的东西分发出去，去关心自我以外的他人，关心我们的下一代。我们会从下一代的繁衍中获得人生意义，获得一种新的可能性。否则，我们的生命就很容易陷入停滞的状态。

所以，繁衍就是我们在中年期要完成的发展课题。 这种繁衍，既发生在家庭的领域，也发生在工作和社会领域。

这一讲，我们着重讲讲家庭里的繁衍。

繁衍感的本质是奉献

家庭里的繁衍，有孩子的父母，自然会懂。

如果说，在成年早期，你的注意力主要还放到自己的事业上，到中年的某个阶段，你自然就会觉得，你自己的事情并不是那么重要。

如果孩子摔倒哭了，你就会心疼得恨不得是自己摔倒。如果孩子开心地笑了，你会比他还开心。

孩子在旁边时，你自然就会有一种特别的安心，觉得自己所做的一切，都是值得的。

孩子把我们从“小我”中拉了出来，自我的涵义，又一次扩大了。这次，它包括了下一代。而因为自我的扩大，自我的可能性危机，就变得不再是那么大的问题了。

可是，并不是所有有孩子的成人，都发展出了他们的繁衍感。

我们说，繁衍感的本质，是我们把自己奉献出去，让自己成为孩子的一部分。 可是有些父母，并不是把自己奉献出去，相反，他们是把孩子拉进来，来加强他们自己，把孩子成为自己的一部分。

这是两种不同形式的爱。

前一种的爱，是奉献式的，而后一种的爱，是占有式的。

前一种爱，是从孩子的需要出发，承认孩子是一个独立的个体，并真正关心他们。而后一种爱是从自己的需要出发。他们关心的，仍然是关系中的自我。

只有前一种奉献式的爱，才会发展出繁衍感。否则，你会在和子女的纠缠中，陷入某种停滞。

举个例子。

我有一个朋友，他妈妈特别黏他，很喜欢给他做各种好吃的。看起来，他妈妈很关心他，可是这种关心背后，也有一种奇怪的冷漠。

有一次，他妈妈给他卤了鸡爪，让他过去尝尝，问他，味道怎么样？他说，有点硬，再卤5分钟应该会不错。

可是妈妈很不甘心，说还好吧。你再尝尝试试？他又尝了一下，说还是硬啊。妈妈就说，不会啊，你再尝一下。尝到第三遍的时候，他无奈地说，还行。

妈妈就得意地说，对吧。再试试感觉就对了。

你看，哪怕是感觉，他妈妈也不觉得他的感觉是对的，而觉得自己的感觉是对的，并一定要让儿子认同。

很多父母都是这样，总是喜欢给孩子加衣服、夹菜，如果儿子说不需要，他们就会生气，觉得是对他们的冒犯。

有时候，他们还会让孩子代替他们完成他们没有完成的愿望。

比如，他们自己从小学习不好，没有上一个好大学，就会希望将来孩子能够好好学习，补偿一下他们没有读好大学的遗憾。或者他们存在着跟单位同事的竞争，就很希望通过孩子，来挣回面子。

问题还不在于他们让孩子代替他们完成自己的梦想，而在于孩子不接受时，他们会怎么处理。

如果孩子能够接受，这当然是好事，它会变成家族延续的传统。就像很多医生，祖辈三代都是医生一样。

但是如果孩子不接受，而他们又更看重自己的需要，就会带来很大的冲突。

这些孩子在青春期，就很难发展出他们的身份认同了。因为发展身份认同需要整合父母的期待和自己的期待，而在他们身上，这两种期待

是冲突的。

占有式的爱和青春期的自我中心很像。它都是过度关注自己，而忽略了别人的需要。只不过，中年期所关注的东西，从自我形象，变成了通过孩子来满足“我”的需要。

走出中年危机：奉献式的爱

那真正有繁衍感的关系是怎么样的呢？

其实就是真的能为孩子想，甚至为孩子忍受和牺牲。

在第三章讲关系的纠缠时，我曾经说过一个故事。一个孩子要去外面的世界闯荡了，他问妈妈，妈妈我走了你会孤单吗，没人安慰你怎么办呢？妈妈说，我会孤单，但我不想把我自己的困难，变成你不能出去闯荡的障碍。

我想，这个妈妈心里是孤单的，可是从某种意义上，她也是充实的。因为她知道，自己这么做是为了孩子，她会真心愿意为孩子奉献，并为孩子的成长骄傲，并在孩子的成长中，突破了自我的限制。

也许你会问：如果我一味地为孩子奉献，那不是失去自我了吗？我会不会变成那种把所有对生活的期待都放到孩子身上，没有自己生活的那种父母呢？

并不会。

首先，具有繁衍感的奉献，会尊重孩子的独立性，这其实也是尊重了自己的独立性。

其次，当你把目光从自己身上移开，去关心孩子的成长时，你的自我看起来削弱了，但同时也增强了。

你失去了一些自我关注，甚至失去了一些满足自己需要和欲望的机会。但同时，你获得了另一种品质，就叫关心。这种关心，会变成自我新的部分。

它的对象既可以是孩子，也可以是自己。也就是说，你其实是在通过爱孩子，学习怎么爱自己。

所以，在奉献自我的同时，你也在加强自我。这种奉献式的爱，就是我们克服中年期的发展障碍，走出中年危机的方式。

总结一下，今天这节课，我们谈了中年期。

这个时期的发展障碍是中年危机，也就是害怕因为衰老而失去可能性。这个时期的课题是繁衍，只有奉献式的爱，才能帮助我们走出中年危机。

当然，中年期的关心并不只是停留在家庭，也不局限于自己的孩子。它还会扩展到工作中，甚至更广泛的社会领域。

下节课，我们就来讲讲家庭以外的繁衍。

改变

第47天

中年危机的解决方案，
不是追求钱财、名声
这些外在的东西，
而是追求内心的转变。









陈海贤 · 自我发展心理学

来自「得到」APP

48丨中年期使命（二）：如何传承人生经验？

上节课我们讲到了家庭里的繁衍。其实，繁衍不仅在家庭里，还发生在更广阔的工作和社会领域。这一讲，我们就来聊聊家庭以外的繁衍。

在心理学家埃里克森的理论中，繁衍的含义是非常广的。

比如，在工作和休闲活动中保持活力、对生活怀有热情和好奇心、积极教导和关爱他人、为社会和他人谋福利、维护公平和正义……这些都具有繁衍的性质。

繁衍的核心含义，就是我们能够借助这些活动，突破自我的限制。否则，你就会在衰老的恐惧中陷入停滞。

繁衍的三种形式

那么，到底有哪些繁衍的形式呢？

我归纳了一下，主要有三种：

第一种繁衍的形式， 是创造性的工作。

在埃里克森看来，创造就是一种特殊的繁衍形式。人家经常说，创造一个作品就跟生一个孩子一样。

原因就在于，创造就是通过你的劳动，把某些你之外的东西带到这个世界上来，而一旦它诞生了，它就会独立于你存在。也因为不断把独立于你的新东西带到这个世界上，创造就变成了一种突破自我限制的形式。

所以很多从事创造工作的人，不容易有停滞感。这也是为什么很多做事务工作的人，会在中年时陷入焦虑，并希望转向创造性的工作。

第二种繁衍的形式， 是传承。

前段时间在校友会上听阿里云的总裁王坚老师分享他的成长经历。他说：

“我原来在学校，很年轻就被评为教授了。那时候跟我工作的老师，很多年纪都比我大二三十岁，他们给了我很多帮助。

后来离开学校，一路辗转，加入阿里，忽然发现周围跟我一起工作的人，都比我要年轻20岁了。这让我很感慨。从跟比我大20岁的人工作，到忽然跟比我小20岁的人工作，我就会想，除了我自己的工作以外，我还可以做些什么？

当时别人替我做了这么多，那现在反过来，我能为他们做些什么？这深刻地影响了我对工作价值的判断。”

年轻的时候获得年长者的帮助，人到中年时开始帮助更年轻的人，这种传承，广泛地发生在工作领域。这种传承，也意味着从年轻时的新手，向中年时的专家的转变。

传承这种繁衍形式，在一些传统的“手艺人”或者“匠人”的工作中，尤为明显。

在工业化以前，你要学一门手艺，你要先拜一个师傅。这是一个很郑重的仪式，师傅都知道收一个徒弟的分量，不仅是要负责他们的职业生涯，也要成为他们的人生导师。

师徒既是一种工作关系，也是一种包含情感的家人关系。

他们繁衍的形式也很像，只不过联结师徒关系的，从血缘变成了手艺的传承。不像现在，工作中的关系变成了纯粹的利益关系，连研究生都把自己的导师叫老板了。

工作中的繁衍，就被这种生硬的社会分工给切断了。

传承这种繁衍形式，包括两个方面的含义：一种是技术上的，一种是关系上的。这两种传承都包含了某种形式的自我超越，因此都有繁衍的含义。

为什么这么说呢？我们先来说技术上的传承。

我们都读过很多武侠小说，在武侠小说里，师父如果悟到了什么武功绝学，是一定要想办法传给弟子的。如果这种武功失传了，师父就会留下遗憾，观众也会跟着电影的主角一声叹息。

他们在叹息什么呢？

他们叹息的是，无论是何种形式的技术、武功、管理经验，都有超越个人的存在价值。它不该随着你的老去而消失。

即使这些经验是你总结的，或者是你在工作中摸索出来的，它们在本质上还是不属于你一个人的，而是属于全人类的。你只是它们的保管人。

越是重要的技术或者经验，你越有传承的责任。如果你接受了这样的责任，那你就通过传承超越了自我。

家庭治疗大师Haley去世的时候，米纽庆曾经给为他写过讣文，里面有一句话：

我们用一辈子积累而来的知识，已经普遍地影响了下一代的咨询师，他们不一定记得我们的名字，但那已经一点也不重要了。

这句话是这种传承最好的说明。

那如果我拒绝传承会怎么样呢？毕竟，这是我好不容易学到或者发明的东西，凭什么要教给这些年轻人，让他们占便宜呢？不是说教会徒弟，饿死师父吗？

如果这样，那他就不会有繁衍的感觉，就很可能陷入停滞的恐慌。

当然传承不仅是技术上的，还有关系上的，就是那些有经验的老人，愿意辅佐年轻人，帮助他们成长，成为他们的榜样和领路人。

这是一种带着敬意的担子，它需要你的付出，而你也是在这种付出中，超越了自我。

米纽庆去世的时候，我的老师曾经写过一篇纪念文章，叫《最后的吉他》。

里面讲到，米纽庆八十多岁那年，老师请他去北京讲学，那时候米纽庆就跟她说：

“你知道著名的吉他手Segovia吗？我和他一样，给我一把吉他，我就会在台上奏出音乐，但是走下台来，我只是一个老头儿。你现在要靠你自己了，你不想为自己的民族做些事吗？你不愿意在自己的地方发展吗？”

老师当时热泪盈眶，不停地说：“不要不要，我不要你的吉他。”

我理解她当时说不要，一是因为她不愿意承认米纽庆的老去。二是因为她知道这个吉他背后的责任。

我老师年轻的时候是一个特别洒脱、不愿意受拘束的人，根本不想承担这样的责任。可是，她说："我也不知不觉就接过了他的吉他。"

这几年她一直在香港和内地两地飞，教导一些年轻的咨询师。每次在她的课堂里，我都会感觉到，她是那么真诚地想把她会的东西交给我们。

她自己是个老太太了，可是她的工作量都很惊人，上课、督导、见个案，几乎每次都是从早到晚，马不停蹄。这让我们既佩服又担心。

有一次，说起某个著名咨询师在授课的途中去世，她还跟我们开玩笑说："我也在想啊，我都这么老了，万一哪天我也在这里出事了，你们知道怎么把我弄回去吗？"

从她身上，我看到一种传承的责任。

一方面，传承其实是很辛苦的，另一方面，她能这么豁达地面对衰老这件事，跟她承担起了这种传承的责任是有关的。这种突破自我中心以后带来的豁达的人生境界，就是繁衍带来的回报。

第三种繁衍的形式， 是回报社会的使命感。

无论是家庭的繁衍，还是工作中的传承，一般都会限定在和我们自己亲近的人中间。比如孩子、学生、下属。但是使命感是传承的深化和扩展，它会把这种繁衍，扩展到我们不认识的人身上。

因为我的老师经常讲米纽庆的故事，我还是以他为例来说明这种使命感是怎么样的。

你知道，心理咨询总体来说是一个为中产阶级服务的行业，毕竟咨询费也不便宜。但是米纽庆很不同。他是心理学家里少数为穷人工作的人。

当年他带着老师去纽约的穷人区做咨询，我老师经常迟到。她一迟到，米纽庆就不让她过来了。因为这些穷人区经常有抢劫案发生，米纽庆担心她一个人会有危险。

米纽庆就是在这么危险的城市贫民窟工作。

他为当地的社区培养了很多为穷人工作的咨询师，有时候还会自己出钱帮穷人打官司。晚年的时候，他还以1美元的年薪为纽约的医疗系统改革奔走。

每次听到这种故事，我都会很感慨，很希望自己能够成为像他这样的人。相信你也有类似的想法。

人是有很多限制的，会老去，会死亡，可是，当我们突破了这种自我中心，发展出广泛的繁衍感以后，当我们真正学着关心他人的时候，我们就突破了这种与生俱来的限制，拥有了一种超越衰老和死亡的豁达。

繁衍是一种互惠

听起来繁衍好像是单向的给予，其实不对，繁衍也是一种互惠。

年轻人在寻找身份认同的阶段，需要一个榜样和领路人，而老年人在面对衰老的时候，也需要一个指导对象帮助他发展繁衍感。

年轻人和老年人相互需要，这是人类发展出来的，突破自我限制，传承文明的特殊形式。

黑塞的小说《卢迪老师》里讲了一个故事，两个生活在圣经时代的著名的医疗者——年轻的约瑟夫和年长的戴恩，他们以不同的方式帮助人们重获心灵的平静。

两位治疗者从来没有见过面，但是他们作为竞争者工作了很多年。直到年轻的约瑟夫心灵开始烦恼，坠入了黑暗的绝望，他发现，用自己的方式没办法治愈自己，于是去南方寻找戴恩的帮助。

在朝圣的路上，他遇到了一个年老的旅者，就是戴恩。他毫不犹豫地邀请年轻的、陷入绝望的竞争者到自己家里，在那里一起工作了很多年。约瑟夫从戴恩的仆人，变成了学生，最后又变成了同事。

多年以后，戴恩病重，就要死了。他把约瑟夫叫到床前，告诉他，其实，跟约瑟夫的相遇对他自己也是一个奇迹，因为他当时也陷入了绝望之中，感到空虚和心灵的死亡，他同样也无法帮助自己。

在绿洲相遇的那一晚，他正去北方寻找一个叫作约瑟夫的伟大医者，也就是他。

所以你看，年长者关心年轻人，也不仅仅是在付出。

年轻人通过被培养、照顾、教导获得了帮助。而年长的医治者，则通过从追随者那里获得子女般的爱、尊重和安慰，而获得帮助。

年轻人和年长者，在相互医治中，帮助彼此完成了人生发展的课题。这真是一种巧妙的安排。

今天的课，我们讲到了家庭以外的繁衍，重点讲了繁衍的三种形式：

1. 创造；

2. 传承和使命感；

3. 繁衍的互惠。

陈海贤

留个作业：如果你还在年轻人的阶段，你身边有什么样的中年人，是你可以视为榜样的？如果你已经到了中年这个阶段，你有什么样的经验想分享给年轻人？欢迎留言跟我们分享。

下一讲，我们来讲人生的最后一个阶段——老年期，它的课题和障碍。

改变
第48天

年轻人在寻找身份认同的时候，
需要一个榜样和领路人；

老年人在面对衰老的时候，
也需要一个能够指导的对象，
帮助他发展繁衍感。





陈海贤·自我发展心理学

来自「得到」APP

49 | 晚年期使命：如何整合自己的人生？

走过建立身份认同的青春期、建立亲密感和职业认同的成年早期、在繁衍和停滞的矛盾中挣扎的中年期，我们终于到了人生的最后一个阶段——老年期。

在这个阶段，你的儿女通常已经长大成人了。除了自己热爱的工作，你所承担的社会责任，该卸下的，也都卸下了。衰老和病痛，身边不断去世的朋友，都在不断提醒你终点的临近。

现在，你还要完成人生的最后一个课题——对人生的整合。

整合是什么意思呢？

按照埃里克森的说法，整合意味着，你能“接纳自己唯一的生命周期，并将其作为不得不存在，且不允许有任何替代的事物。”

也就是说，无论你一生是否顺利，经历了哪些快乐和痛苦，你都把它作为一段独特的经历接纳下来了。你能接纳自己的生命是完整的、独一无二的。

而如果不能完成整合，个体就会感到生命苦短，因为你还有很多事没有来得及完成。

我们的人生是短暂的。你永远都会错过一些东西、获得一些东西，选择一些东西、失去一些东西。

自我发展的可能性和生命的有限性之间，存在着一种永恒的张力，这种张力永远都需要你做出自己的选择。

通过选择，某些可能就变成了现实，另一些可能性就离我们渐行渐远。也是通过选择，我们每个人都在编写着关于自我发展的独特的人生故事。

就像在试卷上写下最后一个答案，铃声将响，交卷的时刻到了，你对自己的答案还满意吗？

给出一个满意的答案，就是整合的过程。

人生的最后一个课题：整合

整合有两种含义。

第一种含义， 是回顾自己的人生，并找出一种意义来源。

就像斯多葛派哲学家塞内卡所说的：

只有当死亡来临的时候，你过去的所作所为，才显示出它们的意义。

能否顺利整合自己的人生，跟我们前面是否顺利完成了人生的课题，尤其是否获得了繁衍感，有很大的关系。

如果你在成年期找到了足够的繁衍感，你不会那么害怕死亡。因为你知道，你关心的下一代，你自己创立的事业，那些你爱的、把生命寄托在上面的东西，都还会继续。

我外婆是一个农村老太太，没有读过什么书，一生清苦。她生病以后，知道自己时日不多了，但却对死亡有着一种特别的豁达。

那段时间，她经常说："我不怕，反正就算死了，我也是死在自己家床上的。"

在她去世的那天晚上，很长时间都在昏睡中，可是睡到午夜的时候忽然醒了，跟陪在身边的子女们说："不要怕，人都是要死的，慢慢来，不要慌。"

交代完这些话，她就去世了。哪怕是去世之前，她还在想着要安慰女儿们。家就是她最大的人生意义。

除了家庭中的繁衍感，家庭外的繁衍感，也能帮我们完成人生最后阶段的整合。

浙大有个传奇教授，叫陈天洲，36岁就成了浙大计算机学院最年轻的博导。他还是浙大校内很著名的BBS的创办者。

除了学术能力强，他酒量也不错，对学生特别好。而且，他自己一直实践单身主义，为此还专门成立了"浙大光协"，并自称是"浙大光协最后一位坚守初衷的会员和主席"。

这么一个厉害又有趣的人，却在2011年6月被查出患了胰腺癌。这是一种死亡率非常高的癌症。90%的患者生存期都不超过20周。

得知自己生病以后，他没有任何抱怨或者自怜，仍然坚持学术研究，甚至在去世前一周还在参加一个学生的答辩。同时，他还自己查阅医学文献，在顶级的国际医学杂志发表了两篇医学论文。

四年后，他去世了。留下遗嘱，捐赠所有遗产给浙大计算机学院，用

来扶助和奖励学生。他是浙大很多学生心中的英雄。他去世后，很多学生都来悼念他。

陈天洲并没有完成建立亲密关系的人生课题。但通过学术研究，以及跟学生之间的教学互动，他有了足够的繁衍感。

学术研究和学生培养就是他最大的人生意义。这种人生意义也帮助他完成了整合的课题。

整合的第二种含义， 就是把自己纳入到更大的人类群体中，把自己看作是某种人类演化进程的一部分。

想想你自己，什么才算是你开始的时候呢？

· 从呱呱坠地的那一刻起？

· 从变成受精卵的那一刻起？

· 从地球诞生人类的那一刻起？

· 还是从地球上诞生有机物那一刻起？

自然以超越自我的方式演化，而我们只不过是这个宏大剧目中的一环。这个剧目，在我们出生之前早已开始，在我们离开之后，也还会继续。

我们的去世就像一滴水放入大海，你可以说它消失了，也可以说它获得了另一种形式的生存。

佛教对死亡的看法，就包含了这种整合。

佛教认为，人痛苦的根源，是把“自我”看作是一个实在的东西，因此产生了对自我的执着，觉得自己的快乐痛苦需要欲望都是重要的。

而这不过是一种幻觉。自我不过是因缘际会结合的产物，只是一个过程。要解除这种痛苦，佛教就要通过打坐修炼的方式，来参透“无我”的道理。

我觉得，我们前面所讲的人生发展阶段，也是一个走向“无我”的过程。

只不过这个“无我”不是通过打坐冥想这样的方式来实现的，而是通过

不断扩大自我的社交半径，通过建立亲密关系、投入职业、关心下一代，通过把自己交付出去来实现的。

这也是为什么我们说，人生每个阶段最大的难题，就是克服各种形式的自我中心主义。

生活教会我们放手和舍弃。而人生发展的最后一个课题——整合，就是要克服最后一个自我中心主义，对“自我”本身的执着，也就是对生命的执着。

向死而生

我想，也许你和我一样，很幸运地还没有到需要去面对衰老和死亡的年纪。可是从人生的终点，回过头来思考人生的此时此刻，会有意想不到的好处。

“总有一天我们都会死”，这句话既可以让我们陷入可怕的虚无，也可能让我们摆脱一些不必要的束缚，变得更有勇气。

前段时间我看斯多葛主义哲学家塞内卡（Lucius Annaeus Seneca）的书，他有一个说法很有意思。

他说：我们的房子、财富、社会地位；我们的眼睛、手、身体；我们的亲人、子女、朋友；我们所珍惜的一切，都不是我们的，包括我们自己。

它们只是命运女神借我们暂用一下。

我们要像虔诚的、神圣的保管者那样好好保管它们。但如果命运女神有一天要把它们收回了，我们也绝不会抗命不从，而是满心欢喜、不带怨言地说：

谢谢您让我拥有并保管了这一切。我已悉心保管，现在如数奉还。

斯多葛派的哲学家，有想象死亡的传统。

在一天开始的时候，他们都会把今天当做是人生的最后一天。如果到了晚上，自己居然平安无事，他们就会感谢上天，觉得自己又赚了一天。第二天重新如此。

据说这种方法，能够让他们获得平静，并对平常的日子充满感恩。

面对挑战时，我自己经常会做这样一个想象练习。你也可以试试：

想象一下。假如你已经垂垂老矣了。你觉得自己的一生都很完美，做了自己该做的事，所以在晚年，也获得了你该有的平静。

现在，你开始回忆人生。回忆到你现在所在的这一刻，回忆到你现在面临的人生困境。你觉得，你这个老人会怎么想，怎么做呢？

或者，我们也可以把顺序倒过来。

你还处在你现在的年纪，你正被生活中的某个难题困扰。现在，想象一下，你已经垂垂老矣了。你现在怎么做，怎么选择，到那个时候，你才会骄傲地说，我不后悔呢？

最后，我想讲一个故事。

在一行禅师写的佛陀传记《故道白云》里，佛陀已经垂垂老矣了。他的皮肤已经有很多皱纹，脚上的肌肉，也松软无力了。那时候佛陀已经决定，在三个月后入灭。

他和侍者阿难陀最后一次爬上了灵鹫山。在山边，望着夕阳缓缓落下，佛陀说：

“阿难陀，你看，这灵鹫山多美！”

纵使落日转瞬即逝，也无法消解它那刻的美。如果说，生命的有限性有什么用处的话，也许就是让你意识到，你所在的每一刻，都那么美丽。

今天我们讲了埃里克森人生发展阶段理论的最后一个阶段——老年期。我们讲了这个阶段的课题，是完成对人生的整合，也讲了这个阶段该如何面对死亡。

陈海贤

给你留个思考题：在你心里，你理想的老年生活是怎么样的？为了拥有这样的老年生活，你现在该做些什么准备呢？欢迎留言来跟我们分享。

下一讲，是我们课程的最后一讲，既然整合那么重要，我们也来整合

一下我们的课程，说些我最后想跟你说的话。



“总有一天我们都会死”。

这句话既能让我们陷入虚无，
也能让我们摆脱不必要的束缚，
变得更有勇气。





陈海贤 · 自我发展心理学

来自「得到」APP

50丨自我发展：一条不断延伸的路

我们的课程，从如何改变行为，转变思维，讲到如何改善关系，走过转折期，讲到完成人生各个阶段的课题。

就像一个婴儿，慢慢长大、成熟、老去，不知不觉，已经接近尾声了。

如果你听到了这里，这意味着，我们已经以课程的形式，相互陪伴50天了。你听着我这不太标准的浙江普通话，也已经听了50天了。

最后这一节课，该说些什么呢？

既然人生最后的阶段，回顾整合是一件重要的事，那我们也先来回顾一下我们的课程好了。

两点特别说明

首先， 我们的课程有一个特别的安排，就是在每一章的最后一节课，会以某种形式否定前面的内容，让课程的内容进一步深化。

比如，在行为改变的最后一节，我说：不改变也是一种改变，接纳自我是很难的改变；

在思维改变的最后一节，我说：我们在前面所讲的，都是局部的知识，只有承认它是局部知识，才不会把它变成另一种“应该思维”，才会去探索剩下的部分是什么；

在关系改变的最后一节，我说：虽然我们一直在强调独立，课题分离，但独立是为了更好地联结。

那按照惯例，如果对第四章的转折期和第五章的人生发展阶段，做一个总体的否定的话，我会说：

其实所谓的改变进程或者人生发展阶段，都只是大多数人要走的路，也可能，它也代表了大多数人的某种偏见。而每个人，都有他自己独特的路要走。

我有一个朋友跟我说：“我并没有完成建立亲密关系的课题，可是我有了另一种本领，容纳孤独的能力。”

我觉得他说得有道理。这也让我思考，人生发展阶段的本质是什么。

我觉得，其实是对矛盾的适应。

人总是处于矛盾当中，自我和他人、亲密和孤独、理想和现实、生和死，每一个阶段，我们的矛盾都会不一样。

如果你走的是大家都走的路，在特定的人生阶段，这些矛盾会给你很大的压力。就像地壳的两块在不停挤压，最后一座高山出来了。

如果你适应了这个阶段的矛盾，就会收获这个阶段的品质，你的思维也能跃升到了一个新的层次。

如果你走的路不是大家都走的路，或者你面对的课题，不是以常规顺序呈现的，那会怎么样呢？

你也一定会在你的路上，遇到你的矛盾，经历你的艰难，并通过这些艰难，学习到别人没有学到的东西。只不过，独特的路，是很难被作为普遍的规律归纳出来的。

为什么我们要在每章的最后一节，否定前面的内容呢？

这并不是自相矛盾，而是为了对应真实的自我发展规律。自我的发展，也遵循同样的规律。

· 年轻的时候，我们认定自己是某种人，后来发现，其实不是这样；

· 我们觉得自己已经理解了亲密关系，后来发现，也不是这样；

· 我们觉得自己会走上某条人生道路，后来发现，也不是这样。

这种否定，就是自我发展的过程。这种否定不是说了“是”，然后又说“否”，说了“对”，然后又说“错”的那样的否定，而是“除了这个，还有更多”那样的否定。

它不仅是否定，也是继承。我们就是在对以前自我的不断否定中，逐渐实现自我发展的。

第二， 在课程的最后一个阶段，我刻意没讲具体的方法。

我没有讲怎么确立身份认同、怎么发展亲密关系、怎么发展繁衍的能力，我只是讲这些阶段面临的矛盾和一种可能的出路。

如果你问我，那我该怎么完成这个阶段的任务呢？

我就会请你从第一节开始，去回顾课程前面的内容。想想怎么走出心理舒适区、怎么改变自己的思维、怎么发展不同的关系、怎么度过转折期。

因为，虽然人生的发展阶段有它特定的任务，但是对每天面对具体生活的人来说，改变就在每个行为、每种想法、每段关系里。

课程后面问题的答案，却是在前面提供的。这样，我们的课程又回去了。这也对应了自我发展的另一条规律。

心理学家范伦特说：

“从40岁到衰老的步骤，和前面的发展阶段是反向的。40岁时面对情感危机，像青少年一样；60岁时挣扎着抗拒时光变化，像10岁一样；80岁时全神贯注于一个难以控制的、不稳定的身体，就像我们刚刚学步一样。”

他还没说，我们消失之后的一片空白和出生之前的一片空白也很像。自我的发展，就是这样一条回去的路。而我们的课程，同样是一条回去的路。

你走的路，比地图重要

其实，学习这门课的过程和自我发展的过程，是很相似的。如果说，这门课程是一幅关于改变的地图，它可能只是一幅局部的地图，有些地方还标识的不那么清楚。

也许你会问：既然这只是局部的地图，那为什么我要拿着这幅地图呢？

答案是：为了上路。

有了地图，你就可以上路了。你可以去尝试改变，比照着改变的经验，了解更多关于自我发展的知识。

也许你会发现，你的经验有些跟我讲的很像，有些不那么像。没有关系，你走的路，比地图重要。

在第二章讲局部知识的那一节里，我说了一句话：

“所有的知识都是局部的，找出它不够完善的部分，是很容易的。可是要听到它对的地方，却并不容易。你要先接受他所说的都是错的，才能听到他说的对的地方在哪里。”

这门课的主编说，老师，这句话没讲清楚，能不能说得更清楚一些？我说太好了，就让它这样不清楚地留着。

我相信，如果这句话让你觉得不清楚，反而会引发你的思考。

想不明白，你会回来问我，我可以解释给你听。如果我解释得不清楚，你会进一步地思考。这一来一回的过程，远比一句清晰的话更重要。

过程是最重要的，任何模糊的但是能够引发探索过程的知识，都比清晰但完结了的知识有价值。

知识的价值，不是给你提供一个确定的答案，而是引发探索的过程。

知识需要让自己成为过程中的一环。如果知识不能引发探索的过程了，那一定不是因为它太完美了，而是因为它已经陈旧到没人理了。

这就像我们的人生，从生到死，我们的起点一样，终点也一样，可是，这个展开的过程，却不太一样。而这个过程，才是它的本质。

就像王小波写给李银河的信里说的：

“人生最后烟消云散，不会留下什么痕迹，但在消失之前，我们要让一切先发生。”

让一切发生，这就是过程的意义。我们会老去、死亡，作为结果，我们会消失不见，可是过程却不会消失。

当然，我们还要有我们的目标。我们还要为目标的成功或者失败欢欣雀跃或者伤心流泪。

可是你要知道，目标的意义，就是为了引发这个过程，就像地图的意义，是为了上路一样。如果没有目标，我们就没法展开过程。

可是，如果太注重目标，太注重结果的成败，那我们也会失去这个过程。

学习这门课，对你来说，是一个过程。讲这门课，对我来说，也是一

个过程。在这个过程里，我有机会整理我所知道的东西，也有机会回顾我自己的人生。

在讲人生发展阶段的时候，我在想，我年轻的时候是怎么设想未来的呢？

在年轻的时候，我想的是中年太可怕了，我再也没有精力熬夜了，我的八块腹肌会变成一团肥肉，再也不会有姑娘喜欢我了。有了家庭和孩子，我再也没办法来一场说走就走的旅行了。

现在想想，这些可怕的事情，都发生了。可是很多没想到的事情也发生了。

在与人交往的时候，我变得更加成熟坦然了。因为在职业上的认同和精进，我获得了一些年轻时不会有的尊敬，在经济上，也有了更大的自由。

当然还有家庭和孩子，我是被她们束缚了，可是谁会想到，她们束缚我的方式是快乐呢？看到孩子的笑，我哪里也不想去了。

我们设想的人生，和我们真正的体验，总是有很大的差距。这也是为什么过程很重要。

体验是在过程里发生的。

我经历过青春期的迷茫，知道建立亲密关系的疑虑和孤独的滋味，了解职业变动的彷徨和建立职业认同以后的安稳和喜悦。可是无论我怎么设想，我都不会真正知道接下来的人生会怎么样。

想想衰老或者死亡，我还是很怕的。

可是我也想，就像我在青春期设想中年那样，也许想象衰老，我也只能想象显而易见的失去，而很难想象获得。

想想10年以后、20年以后，或者更长的时间，我希望自己一直没有停下发展的脚步，希望你也没有停下发展的脚步。

那时候我老了，又经历了很多事，而你呢，对人生也有了一些新的认识。如果那时候得到还在，我们还可以再来讲讲关于自我发展的事。

对于一个心理咨询师来说，关系是非常重要的，因为过程也是在关系里发生的。对于我们这段以“自我发展”的知识为媒介，所建构的你和

我之间的关系，我很珍惜它。

说到这里，我们的课程就要按下暂停键了。它不是结束，就像自我发展是一条通过结束和开始不断延伸的路一样。

我们这节课就到这里了，未来的下节课，我们再见。

哦，对了，还有一件事。我们把课程做成了一批精美的实体卡。如果你觉得课程对你有帮助，想把它作为礼物送给你的家人和朋友，你可以点击文稿，了解我们的实体礼品卡。

改变

第50天

从生到死，

我们的起点一样，终点也一样。

而展开的过程却不太一样。

这个过程，才是人生的本质。





陈海贤 · 自我发展心理学

来自「得到」APP

微信搜索关注公众号： 红心读书

免费获取更多精品电子书

本书来源于网络，仅供个人学习之用，请勿用于商业用途。

如对本书有兴趣，请购买正版书籍。

Table of Contents

老师简介

课程亮点

发刊词丨实现人生突破的系统方法

01丨导论：关于改变，你一直都有选择

02丨改变本质：如何创造新经验？

03丨心理舒适区： 如何识别改变的障碍？

04丨 心理免疫X光片：如何看清你心中的恐惧？

05丨检验人生假设：如何看清限制自己的规则？

06丨小步子原理：如何走出改变的第一步？

07 丨 “环境场”原理：如何让新行为变成新习惯？
08 丨 情感触发原理：如何让改变自然发生？
09 丨 第二序列改变：如何区分有效与无效的改变？
10 丨 认识心智模式：辨识防御型思维与成长型思维
11 丨 僵固型思维：为什么你会活在别人的评判中？
12 丨 突破僵固型思维：如何“正确地”犯错？
13 丨 对世界的应该思维：为什么我总看不清现实？
14 丨 对自己的应该思维：为什么我无法接纳自己的情绪？
16 丨 与自我辩驳：如何突破防御型思维的操控？
17 丨 创造性思维：行动的张力从哪里来？
18 丨 WOOP思维：张力如何变成行动力？
19 丨 控制两分法：如何找到烦恼的根源？
20 丨 正念思维：如何活得不焦虑？
21 丨 思维弹性：思维是如何进化的？
22 丨 关系中的自我：从个体视角到关系视角
23 丨 关系中的角色：关系如何塑造自我？
24 丨 关系的语言：如何听懂别人的“话外音”？
25 丨 关系的互补：系统如何塑造你我？
26 丨 不安全依恋：爱为什么会变成牢笼？
27 丨 关系的三角化：当心成为痛苦的“夹心人”
28 丨 都是你的错：我们为什么要相互指责？
29 丨 都是我的错：如何突破关系中的自责？

30丨关系的纠缠：亲密关系如何伤害人

31丨课题分离：如何拥有高质量的关系？

32丨非暴力沟通：怎样进行高质量的对话？

33丨通向新关系：关系是如何进化的？

34丨转折期：为什么逆境是人生的新机会？

35丨结束：如何与旧自我脱离？

36丨迷茫：如何孕育新自我？

37丨重生：如何重建全新的自己？

38丨职业转变：如何应对工作变动和职业转型？

39丨关系转变：如何处理关系中的失去？

40丨转折期选择：依据经济模型，还是心理模型？

41丨创伤后成长：如何重建意义感？

42丨人生故事：如何赋予经历意义？

43丨英雄之旅：自我是如何进化的？

44丨青春期使命：如何确立身份认同？

45丨成年早期使命（一）：如何学会爱的能力？

结束了青春期以后，我们就进入了成年早期。成年早期通常指的是25岁到35岁之间。在这个阶段，你已经建立起了身份认同，有了一个相对稳定的自我。

46丨成年早期使命（二）：如何建立职业认同？

47丨中年期使命（一）：如何塑造下一代？

48丨中年期使命（二）：如何传承人生经验？

49丨晚年期使命：如何整合自己的人生？